

Міністерство освіти та науки України
Кіровоградський національний технічний університет

Факультет економіки та менеджменту
Кафедра економіки та організації виробництва

САМОМЕНЕДЖМЕНТ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ

для студентів спеціальності 6.030.504 «Економіка підприємства»

Затверджено
на засіданні кафедри
економіки та організації виробництва
Протокол № 1 від 31.08. 2015 р.

Кіровоград
2015

Самоменеджмент: Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни для студентів спеціальності 6.030 504 «Економіка підприємства» / Укл. М.В.Бугайова – Кіровоград : КНТУ, 2015. – 42 с.

Укладач: Бугайова М.В., к.е.н., доцент.

Рецензенти: Романюк Л.М., к.е.н., доцент

Відповідальний за випуск : Савеленко Г.В.

ЗМІСТ

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	5
3. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ПИТАНЬ ЗА ТЕМАМИ ЛЕКЦІЙ	6
4. ТЕМАТИКА ТА ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	11
5. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ	39
6. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ	41
7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	42

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета полягає у формуванні у студентів системи знань з теорії і практики по самоуправлінню і досягненню успіху в особистому житті та професійній діяльності.

Предметом дисципліни є комплекс сучасних соціальних, психологічних та психофізіологічних технологій, використання яких дозволяє суттєво підвищити використання потенціалу людини.

Завдання полягає у розкритті факторів, які впливають на досягнення успіху людини в особистому житті та професійній діяльності; методів самооцінки та розвитку окремих здібностей; постановки цілей та планування їх досягнення; ефективної організації особистої діяльності; набуття необхідних вмінь для реалізації успішної кар'єри.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен

знати:

- методи самоаналізу та самооцінки;
- технологію пошуку та формулювання життєвих цілей, вибору кар'єри і отримання гарної роботи;
- правила ефективного планування та використання робочого часу;
- шляхи раціоналізації особистої праці;
- правила адаптації в колективі;
- правила ефективної взаємодії з керівниками та співробітниками;

вміти:

- аналізувати своє життя і дії;
- формулювати свої життєві цілі;
- планувати свою діяльність у тому числі кар'єру;
- цінувати й ефективно використовувати свій час;
- враховувати й аналізувати витрати особистого часу;
- знайти й одержати роботу;
- адаптуватися в колективі;
- дотримуватися режиму праці і відпочинку;
- запобігати стресу;
- підтримувати гарну фізичну форму;
- мотивувати себе;
- контролювати результати діяльності.

Знання та досвід отримані студентами при вивченні даної дисципліни використовуються в подальшому для ефективного управління своєю життєдіяльністю як в процесі навчання в університеті, так і в наступній професійній діяльності і особистому житті.

При вивченні дисципліни студенти мають можливість використовувати навчальні посібники та спеціальну літературу, яка є в бібліотеці університету та методичні матеріали, які підготовлені на кафедрі економіки та організації виробництва.

2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1							8	9	10	11	12	13
Тема 1. Вступ: мета, предмет та задачі вивчення дисципліни	11	4	2	-	-	5	11	2	-	-	-	9
Тема 2. Самоменеджмент, його цілі та задачі	10	3	2	-	-	5	11	2	-	-	-	9
Тема 3. Успіх та фактори, які на нього впливають	10	3	2	-	-	5	11		2	-	-	9
Тема 4. Методи самоаналізу	10	3	2	-	-	5	11		2	-	-	9
Тема 5. Цілі та життєві стратегії	11	3	2	-	-	6	9			-	-	9
Тема 6. Планування особистої діяльності	10	3	1	-	-	6	9			-	-	9
Тема 7. Самоорганізація	10	3	1	-	-	6	9			-	-	9
Тема 8. Мотивація та комунікація	9	3	1	-	-	5	9			-	-	9
Тема 9. Робота та кар'єра	9	3	1	-	-	5	10			-	-	10
Усього годин	90	28	14	-	-	48	90	4	4	-	-	82

3. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ПИТАНЬ ЗА ТЕМАМИ ЛЕКЦІЙ

Тема 1. Вступ: мета, предмет та задачі дисципліни

При вивченні цієї теми розглядаються такі основні питання:

1. Сутність поняття самоменеджмент.
2. Мета, предмет та задачі дисципліни.
3. Людина як об'єкт самоуправління.
4. Критерії оцінки знань студентів з дисципліни

Вивчаючи матеріали лекції та рекомендованої літератури з цієї теми, необхідно звернути увагу на визначення предмету, задач та об'єкт вивчення дисципліни.

Після вивчення цих матеріалів постарайтеся відповісти на такі питання:

- Що вивчає дисципліна «Самоменеджмент»?
- Які задачі вона вирішує?
- Чим можуть стати вам в нагоді знання та навички, якими ви зможете опанувати, вивчаючи цю дисципліну?

Рекомендована література за списком основної: 1, 4, 6.

Тема 2. Самоменеджмент його цілі та задачі

При вивченні цієї теми розглядаються такі питання:

1. Суть самоменеджменту та його цілі.
2. Функції та техніка самоменеджменту.
3. Сучасні вимоги до знань та вмінь менеджерів в сфері самоменеджменту.

Вивчаючи матеріали лекції та рекомендованої літератури з цієї теми, необхідно звернути увагу на неоднозначність тлумачення поняття «самоменеджмент», а побудову системи управління власною діяльністю та фактори, склад функцій та методів самоменеджменту, що сприяють ефективній організації діяльності і досягненню успіху людиною, а також перелік вимог до знань та умінь сучасних менеджерів та спеціалістів.

Після вивчення цих матеріалів постарайтеся відповісти на такі питання:

- В чому суть самоменеджменту?
- Які функції самоменеджменту ви вже використовуєте і як?
- Які функції самоменеджменту ви не використовуєте у власній діяльності і чому?
- Якими техніками самоменеджменту ви вважаєте вам необхідно оволодіти в першу чергу?
- Якими вміннями, що необхідні спеціалісту, ви плануєте оволодіти в першу чергу?

Рекомендована література за списком основної: 1, 4, 5, 6.

Тема 3. Успіх та фактори, які на нього впливають

При вивченні цієї теми необхідно звернути увагу на такі основні питання:

1. Сутність та зміст поняття «успіх».
2. Правила, які ведуть до успіху.

3. Фактори, які впливають на досягнення успіху.

Вивчаючи цю тему, зверніть увагу на різні підходи до визначення понять «успіх у житті», «успіх у професійній діяльності»; уявіть або розробіть схему взаємодії зовнішніх та внутрішніх факторів, які впливають на успішність вашої поведінки та діяльності.

Після вивчення матеріалів теми постарайтеся дати відповіді на такі питання:

- Яке поняття успіху найбільш прийнятне для вас і чому?
- Яких успіхів ви вже досягли і можете цим пишатись?
- Які фактори із зовнішніх та внутрішніх заважають вам досягати успіхів?
- Що вам необхідно зробити найближчим часом, щоб нейтралізувати вплив цих факторів?

Рекомендована література за списком основної: 1, 4, 5, 6, 7.

Тема 4. Методи самоаналізу

При вивченні цієї теми необхідно звернути увагу на такі основні питання:

1. Мета самоаналізу.
2. Методи самоаналізу: аналіз SWOT; тестування; заповнення анкети; огляд навиків / компетенцій; осмислення результатів аналізу; поради як одержувати зворотній зв'язок від інших людей; уявлення свого майбутнього.

Вивчаючи цю тему, зверніть увагу на те, що виконуючи самооцінку ми завжди підсвідомо або свідомо порівнюємо себе з тією чи іншою людиною або ідеалом, а це суттєво може вплинути на інтерпретацію результатів самооцінки відповідно до тих цілей, для яких вона виконувалась.

Після вивчення матеріалів теми постарайтеся дати відповіді на такі питання:

- Для чого необхідна самооцінка?
- Як впливають цілі оцінки та самооцінки якостей та вмінь людини на вибір їх методів?
- Як ви збираєтесь підвищити свою самооцінку?
- Які фактори впливають на самооцінку людини?
- Які причини низької самооцінки?
- В чому суть SWOT аналізу.
- Які методи використовуються для самоаналізу?
- Які якості необхідні людині для досягнення успіху?
- Які якості людини ви можете віднести до сильних, а які до слабких?
- Як пов'язані з успіхом такі поняття, як бажання, віра та дії?
- Які ваші життєві цінності та принципи допоможуть вам досягти успіху?
- Як проводиться аналіз компетенцій?
- Навіщо і як проводиться осмислення результатів аналізу компетенцій?

Рекомендована література за списком основної: 1, 2, 6, 7.

Тема 5. Цілі та життєві стратегії

Основні питання теми, на які треба звернути увагу при її вивченні:

1. Цілі та вимоги них.
2. Ситуаційний аналіз і постановка цілей в особистій та професійній сферах.

3. Основні типи життєвих стратегій.
4. Схема плану життєдіяльності і розвитку у різних сферах життя.

Вивчаючи цю тему, вам необхідно усвідомити, що таке ціль, чим вона відрізняється від задачі, яким вимогам повинне відповідати формулювання цілі; зрозуміти та запам'ятати, чим відрізняється підхід до життя та справ людини, яка досягла успіху, від людини, яка потерпає від невдач; чим відрізняються типові життєві стратегії; на основі чого і як розробляється план життєдіяльності та саморозвитку; як ставляться цілі у власній та виробничій сферах життя, яким вимогам повинні відповідати такі цілі.

Після вивчення матеріалів теми постарайтеся дати відповіді на такі питання:

- Чим відрізняється ціль від задачі та мрії?
- Яким вимогам повинне відповідати формулювання цілі?
- Якого підходу до самоорганізації ділової поведінки ви дотримуетесь?
- Що вам заважає реалізовувати більш продуктивний підхід?
- Якої життєвої стратегії ви дотримуетесь?
- Навіщо потрібно ставити собі цілі?
- Що вам потрібно зробити, якщо ви вирішили змінити свою життєву стратегію?
- Чи виникла у вас потреба у розробці (корективах) своїх життєвих цілей після вивчення матеріалів теми?
- Якщо це так, то розпочнете ви реальні дії та внесете зміни у своє життя, чи все залишиться як було раніше?

Рекомендована література за списком основної: 1, 4, 5, 6, 7.

Тема 6. Планування особистої діяльності

Основні питання теми, на які треба звернути увагу при її вивченні:

1. Суть та об'єкти планування особистої діяльності.
2. Основні принципи та правила планування часу.
3. Визначення пріоритетів та матриця часу(принцип Ейзенхауера).
4. Схема складання плану діяльності на тиждень та кожний день.

Вивчаючи цю тему, вам необхідно зрозуміти та добре запам'ятати, що вміння планувати свої дії та раціонально використовувати час є, необхідним для успішної організації дій у всіх сферах життєдіяльності. Запам'ятайте всі об'єкти життєдіяльності, яким треба приділяти увагу при розробці різнотермінових планів. Вивчіть основні принципи та правила планування часу.

Після вивчення матеріалів теми постарайтеся дати відповіді на такі питання:

- Що ви розумієте під плануванням особистої діяльності?
- Які об'єкти діяльності підлягають плануванню?
- Чому плани життєдіяльності на день та тиждень повинні бути в письмовому вигляді?
- Чи переконалися ви у необхідності ретельно розробляти плани своєї діяльності на різні терміни часу (день, тиждень і т. д)?
- Якщо відповідь на попереднє питання позитивна, то з чого ви почнете планування своєї життєдіяльності?
- Якими принципами та правилами планування часу ви бажаєте оволодіти в першу чергу і чому?

- Які правила використовуються для визначення пріоритетів при плануванні робіт наступного дня?
 - За якими ознаками поділяються роботи в матриці часу?
- Рекомендована література за списком основної: 2, 3, 6, 7.

Тема 7. Самоорганізація

Основні питання теми, на які треба звернути увагу при її вивченні:

1. Суть самоорганізації
2. Причини низької ефективності організації особистої діяльності.
3. Принципи самоорганізації.
4. Способи оптимізації організації особистої діяльності.

Вивчаючи цю тему, вам необхідно зрозуміти та добре запам'ятати ті причини, які впливають на низьку ефективність планування і реалізації повсякденних дій та ті рекомендації і прийоми, які дозволяють суттєво підвищити продуктивність своєї діяльності при високій її якості.

Після вивчення матеріалів теми постарайтеся дати відповіді на такі питання:

- Чи завжди ви задоволені результатами своєї діяльності?
- Чи аналізуєте ви причини, які обумовили незадовільні результати запланованих вами дій?
- Які принципи самоорганізації ви знаєте, яке використовуєте.
- Які з вивчених прийомів оптимізації своєї діяльності ви будете використовувати після усвідомлення матеріалів теми?
- Які практичні рекомендації підвищення рівня своєї самоорганізації ви збираєтеся використовувати?

Рекомендована література за списком основної: 1, 2, 6, 7; за списком додаткової: 5, 10.

Тема 8. Мотивація та комунікація

Основні питання теми, на які треба звернути увагу при її вивченні:

1. Мотиваційна сфера особистості,
2. Мотиваційні стратегії її діяльності.
3. Загальні етичні принципи спілкування.
4. Основні причини та помилки, які шкодять взаєморозумінню
5. Основні правила запобігання конфліктів в процесі спілкування.

Вивчаючи ці питання, ви повинні зрозуміти значення мотивації, як зовнішнього фактора, та самомотивації людини, як внутрішнього фактора, для досягнення успіху; визначити співвідношення між різними видами стимулів та силу їх впливу на вас; роль комунікації в життєдіяльності людини, причини і помилки, які перешкоджають багатьом людям досягати взаєморозуміння в процесі життєдіяльності.

Після вивчення матеріалів теми постарайтеся дати відповіді на такі питання:

- Які види мотивів складають мотиваційну сферу людини?
- Які фактори мотивації зовнішні чи внутрішні більш впливають на вашу діяльність?
- Коли і які види стимулів ви частіше використовуєте для самомотивації і чому?

- Як формується мотиваційна стратегія діяльності людини?
- Якщо ви робите типові помилки, які заважають вам досягати повного взаєморозуміння з багатьма людьми в процесі взаємодії, що ви збираєтеся робити?
- Чим відрізняється ділове спілкування «зверху-униз» від спілкування «знизу-уверх»?
- Які ви знаєте принципи етики ділового спілкування між колегами?
- Які перешкоди заважають ефективному спілкуванню?
- Які ви знаєте правила запобігання конфліктів?

Тема 9. Робота та кар'єра

Основні питання теми, на які треба звернути увагу при її вивченні:

1. Пошуки роботи.
2. Адаптація в робочому колективі.
3. Кар'єра, її цілі та види.
4. Бар'єри на шляху особистого зростання.

Вивчаючи ці питання, ви повинні визначити, яку роботу ви бажаєте отримати; запам'ятати основні практичні поради, що стосуються пошуку роботи; оцінити фактори і причини, які впливають на успішність кар'єрного росту або протидіють йому.

Після вивчення матеріалів теми постарайтеся дати відповіді на такі питання:

- Чому і на якій посаді ви б хотіли працювати?
- На якому виді підприємства ви хотіли б працювати?
- Що ви збираєтеся робити, щоб отримати роботу за обраною посадою?
- Які з розглянутих практичних порад з пошуку роботи ви збираєтеся використати?
- Які з порад з адаптації на роботі ви збираєтеся використати?
- Чи є досягнення кар'єрного росту єдиним критерієм успіху в житті людини? Постарайтеся обґрунтувати свою відповідь.
- Які бар'єри кар'єрного росту погрожують безпосередньо вам?
- Як ви збираєтесь їх долати?
- Які принципи ставлення до життя та кар'єрного росту ви обрали для себе і маєте твердий намір їх додержуватися?

4. ТЕМАТИКА ТА ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Мета практичних занять – дати змогу студентам виявити свої недостатньо розвинуті якості, які впливають на досягнення успіху в життєдіяльності, удосконалити їх та розвинути навички в постановці цілей, ефективного планування та організації своєї діяльності.

Практичне заняття №1

Тема 4. Самооцінка особистих якостей

Робота з тестами:

Чого бажає ваша душа?

Чи впевнено ви крокуєте по життю?

Чи вмієте ви впливати на інших людей?

Вправа: «Оцінка якостей менеджера, який вміє управляти собою».

УВАГА! Тексти тестів наведені в кінці цього розділу. При роботі з ними ніякі помітки в тексті друкованих методичних вказівок не допускаються. Вам потрібно на окремих аркушах паперу вказати своє прізвище, шифр навчальної групи, назву тесту, а потім вказати номер питання та той варіант відповіді, який ви обрали. В кінці необхідно результати тестування та що, як і коли ви збираєтеся зробити для усунення недоліків та розвитку необхідних вам для успіху якостей і навичок. Оформлені таким чином результати опитування за тестами представляються кожним студентом на рубіжний контроль або залік з дисципліни.

Практичне заняття №2

Тема 4. Самооцінка особистих якостей

Робота з тестами:

Чи самостійні ви?

Який ваш творчий потенціал?

Чи здатні ви бути переможцем?

Які ваші здібності до самоврядування?

Вправа: «Аналіз лідерської поведінки»

Практичне заняття №3

Тема 5. Цілі та життєві стратегії

Вправа: «Постановка цілі».

Вправа: «Розробка плану своєї життєдіяльності та розвитку на наступні 3 роки»

Практичне заняття №4

Тема 5. Цілі та життєві

Обговорення розроблених планів життєдіяльності.

Тема 6. Планування власної діяльності

Вправа: «Розробка плану своєї діяльності на наступний тиждень».

Практичне заняття №5

Тема 6. Планування власної діяльності

Вправа: «Розробка плану своєї діяльності на наступний робочий день»

Практичне заняття №6

Тема 7. Самоорганізація

Робота з тестом «Чи організована ви людина?»

Розробка плану підвищення рівня самоорганізації за принципом «зсередини назовні».

Тема 9. Робота та кар'єра

Вправа: «Визначення бар'єрів при плануванні власної кар'єри».

Вправа: Оцінка «законів» управління собою, які запропонував Г. Огарьов.

ТЕСТ 1. «ЧОГО БАЖАЄ ВАША ДУША?»

Багато людей у наш час вирішують, що їм найкраще зайнятися бізнесом. Може бути, що ви теж належите до цієї групи. Але що вас змушує думати, що бізнес – це ваша стихія? Можливо, у вас набагато краще вийде викладацька діяльність чи робота простим економістом? Якщо вам важко з ходу вирішити, до чого прагне ваша душа, дайте відповіді на питання тесту – хто знає, може, результат змусить вас переглянути свою життєву позицію?

Відповідаючи на питання тесту, виберіть той варіант відповіді, що був би ближче усього до вашого варіанту поведінки. Будьте щирі. Отже:

1. Так вийшло, що на один і той же час у вас заплановано дві зустрічі: ділова й особиста. Обоє побачення однаково важливі, але вам необхідно прийняти рішення. Як ви будете діяти в цій ситуації?

А. Звичайно ж, я відкладу ділову зустріч: не можна залишати без уваги особисті проблеми, а з роботою все якось улагодиться.

Б. Я піду на ділову зустріч, однак постараюся попередити ту людину, з якою у мене призначена друга зустріч, про те, що затримаюся.

В. Мені здається, що ділова зустріч набагато важливіше особистої, тому я просто зроблю свій вибір на користь першої.

2. Коли у вас у руках виявляється велика сума грошей, ви розумієте, що нею потрібно розпорядитися з розумом. Для вас це значить:

А. Накупити речей, про які ви давно мріяли, розтратити всі гроші відразу ж, щоб «не думалося».

Б. Помістити всі гроші в ощадбанк – так надійніше і вигідніше для вас.

В. Покласти всі гроші в банк за порадою друзів чи накупити на них цінних паперів.

3. Уявіть собі, що вам наданий вибір – ви можете зайнятися будь-якою справою, що вам по душі. Що це буде за робота?

А. Вам подобається діяти, а не роздумувати, тому ви надали б перевагу чомусь активному, що дає швидкий результат.

Б. Вам не хотілося б в один прекрасний момент взнати, що ваша справа прогоріла, тому головний критерій для вас при виборі роботи – це надійність і стабільність справи. Краще синиця в руках, чим невідомий журавель у небі.

В. Вас стомлює рутинна робота, вам хотілося б творчо розкритися, ви чекаєте від роботи багатогранності і цікавих поворотів.

4. Що б ви не робили, чим би не займалися в житті, вам постійно приходиться робити вибір. Чи важко вам прийняти остаточне рішення?

А. Ви не любите залучати до своїх проблем сторонніх, тому вибір ви робите завжди самостійно, на свій страх і ризик, і якщо результат жалюгідний, то ви приймаєте на себе усю відповідальність за невдале рішення.

Б. Ви бажаєте порадитися з близькими вам людьми чи з фахівцями, перш ніж прийняти остаточне рішення. Тільки так ви відчуваєте, що зробили усе, що від вас залежало.

В. Ви відчуваєте себе нещасливим через необхідність робити вибір, яким би він не був, вам увесь час здається, що він невдалий. Тому ви з радістю надаєте право вибору своєму оточенню.

5. Іноді в житті складаються ситуації, коли прибуткова справа вас зовсім не приваблює, тоді як цікава справа не обіцяє вам ніякої вигоди. Якби вам потрібно було вибрати для себе одне з цих занять, що б ви обрали?

А. Ви не можете навіть уявити собі, як це можна займатися справою, що вас не цікавить, нехай краще вона не принесе вам ніякого прибутку, зате буде по душі.

Б. В чому річ? Зрозуміло, ви будете займатися прибутковою справою, не витрачаючи час попусту на те, що не дає користі та не підкріплено грошима.

В. Ви спробуєте відшукати золоту середину – або під цікаву справу підведете фінансову базу, або знайдете в справі щось таке, що приносить прибуток.

6. Бувають моменти, коли ви страшенно втомлюєтеся від усього, що вас оточує: люди, робота, суєта чи бездіяльність. І тоді вам хочеться щось змінити у своєму житті, однак ви не знаєте, що і як. Уявіть, що навколо вас виникли ідеальні умови для змін, що б ви зробили?

А. Пішли б з роботи, закинули всі справи і віддали б усю свою увагу безроздільно родині, улюбленим тваринам, друзям, не згадуючи більше про ділові будні.

Б. Взяли б тривалу відпустку і відправилися б по музеях, виставках, з'їздили б закордон, побували б на морі й у горах, завели б багато нових цікавих знайомств.

В. Кинули б ту справу, якою ви зараз займаєтеся, і почали б нову, врахувавши всі зроблені вами помилки, власноручно підбирали б персонал, замовляли меблі в новий офіс тощо.

7. У конфліктних ситуаціях сутність людини розкривається настільки повно, наскільки ви дозволяєте їй розкритися. Як ви поведетеся, коли на вас кричать?

А. На крик ви відповідаєте тим же, зрештою, ніхто не має права зриватися на вас, чому ви повинні залишатися ввічливим, якщо вас буквально затоптують у бруд?

Б. Ви із всіх сил стримуєтеся, тому що вважаєте нижче своєї гідності опускатися до рівня тієї людини, що не знає елементарних правил ввічливості і кричить на вас.

В. Вас забавляє, коли люди зляться і намагаються розлютити вас – ви знаєте, що ви праві, тому зберігаєте в цій ситуації незворушний спокій і залишаєтеся ввічливим.

8. Коли ви зіштовхуєтеся з проблемами, ви розумієте, що самі по собі вони не розв'яжуться. Щось потрібно робити, щоб знайти найкращий вихід з положення. Як у цьому випадку ви дієте?

А. Ви звертаєтеся до відповідної літератури; немає такої проблеми, про яку не написані були б гори книг.

Б. Шукаєте допомоги в друзів та людей, які компетентні у цій сфері, тому що живе спілкування й обмін досвідом допоможе вам щонайкраще зреагувати на те, що відбувається у вашому житті.

В. Вам важко сказати, як ви будете діяти в цьому випадку, та як ви людина настрою, то можете скористатися будь-яким каналом для одержання інформації, яка вас цікавить.

9. Із самого раннього дитинства батьки вселяють своїм дітям відповідне ставлення до навколишнього світу. Коли людина дорослішає, вона розуміє, що батьки були праві чи помилялися. Як до людей ставитеся ви?

А. З любов'ю і довірою, тому що хороших людей на світі набагато більше, ніж поганих.

Б. Вважаєте, що не можна ставитися до всіх однаково, тому що можна розчаруватися в людині. Насторожено сприймаєте кожну нову людину, поки не пізнаєте її ближче.

В. Ви не любите людей, занадто багато зла діється навколо вас, нікому не можна довіряти в цьому світі, покладатися слід тільки на себе і на свої сили.

10. Коли будь – хто при вас скаржиться на безвихідність свого ставлення, ви:

А. Не вірите цій людині, оскільки вихід є завжди, просто його потрібно шукати, а це не всім подобається.

Б. Намагаєтеся підбадьорити цю людину і підказати щось ділове, головне – не впадати у відчай і не «вішати ніс», і ситуація сама по собі зміниться на краще.

В. Добре розумієте цю людину і співчуваєте їй, оскільки самі неодноразово переживали щось подібне. Однак якщо подумати, можна знайти прийнятний вихід із становища, що склалося, просто треба стукати в усі двері і не опускати руки.

Підрахуйте бали за наступною схемою.

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. А – 1, Б – 5, У – 3 | 6. А – 2, Б – 0, У – 5 |
| 2. А – 2, Б – 4, У – 0 | 7. А – 0, Б – 5, У – 3 |
| 3. А – 1, Б – 2, У – 4 | 8. А – 5, Б – 1, У – 2 |
| 4. А – 2, Б – 5, У – 0 | 9. А – 3, Б – 5, У – 0 |
| 5. А – 2, Б – 0, У – 4 | 10. А – 0, Б – 1, У – 5 |

Якщо ви набрали 3 – 10 балів. Дайте відповідь ще на одне питання, тільки чесно: навіщо вам узагалі потрібний цей бізнес? Адже це зовсім не ваша стихія, вам постійно буде здаватися, що усі вас обманюють, і по більшій частині так воно і буде, оскільки ви настільки нічого не розумієте в цій сфері, що являєте собою ідеальний варіант для підстави. Подивіться на те, що діється тверезим поглядом: хіба це те, про що ви мріяли? Швидше за все, свої таланти і пристрасті ви старанно все життя в собі заглушаєте, не даєте їм шансу прорватися назовні, тому що бізнес у вашому розумінні – це престиж, влада, гроші, положення в суспільстві, так чи мало що... Не гонитеся за цим наливним яблучком, тільки оскому наб'єте!

Якщо ви набрали 11 – 19 балів. Швидше за все, вам дуже подобається носити дорогі ділові костюми і гратися ручкою «Паркер». Особливими діловими якостями ви, звичайно, не блищите, однак при відповідній школі і старанності з вас може вийти непоганий бізнесмен. Але сил на це піде, треба помітити, настільки багато, що чи не простіше вам переглянути свої життєві цілі і задачі зараз, поки ви не далеко пішли? Принаймні, не спалюйте за собою всі мости, залишайте собі запасні варіанти і відхідні маршрути, повірте, бізнес – це не все життя, а тільки її частина. У житті бувають і світлі, і темні смуги, не розраховуйте, що ваше везіння протриває нескінченно. Однак те ж саме можна сказати і про смугу невдач... Ваш бізнес – це тигр, якого потрібно міцно тримати за хвіст і нізащо не відпускати.

Якщо ви набрали 20 – 32 бала. У вас є всі шанси домогтися успіху в тій справі, за яку ви взялися, однак намагайтеся не забувати про те, що вашої уваги вимагає не тільки бізнес, але і люди. У погоні за удачею ви можете ненароком розтоптати тих, хто так віддано вам завжди допомагає. Таке можливо, якщо ви егоїстичні від природи і вам немає справи до навколишніх, але може бути і таке, що ви просто внутрішньо боїтеся програти і тому усе робите для того, щоб скоріше одержати результат. Розберіться в собі: чому ви сумніваєтеся в перемозі? Ви володієте прекрасним діловим чуттям, непогано розбираєтеся в людях. Швидше за все, ви іноді розумієте, що якби споконвічно зробили інший вибір, то все пішло б куди як краще. Ви не у своїй тарілці, але тарілка-то гарна, чи не правда?

Якщо ви набрали 33 – 47 балів. Вас можна поздоровити, ви не тільки прекрасний бізнесмен, але і чудовий учитель для новачків на цьому поприщі. На яку би вершину ви ні забралися, не забувайте про свої перші недотепні кроки і не залишайте своєю увагою таких же неоперених пташенят, якими були ви. Ваша відмінна риса – рішучість і впевненість у своїх силах, якщо щось йде не так, як ви планували, ви не втратите голови. Навіть якщо ви розоритеся – всяке в житті случается - це не зломить вас, ви з тим же ентузіазмом почнете усе з початку. Вас не мучать сумніви, але у вас є інший ворог – зайва любов до грошей і влади. Прагнення до влади – це та сама жар-птиця, яку варто тримати в клітці: випустиш і не піймаєш, і в руки не дається – обпалює.

ТЕСТ 2. « ЧИ УПЕВНЕНО ВИ КРОКУЄТЕ ПО ЖИТТЮ? »

А як ви думаєте, чи досить ви впевнені в собі і своїх силах? Чи зможете ви вистояти, якщо не усе у вас піде гладко із самого початку? Перевірте себе за нехитрим тестом. Адже впевненість для будь-якого бізнесмена, а особливо молодого – все рівно, що гарний костюм чи візитна картка: без цього просто нікуди! Відповідайте «так» чи «ні» на приведені нижче питання.

1. Якщо у вас будь-що не виходить, ви вважаєте винним у цьому тільки себе?
2. Коли вас знайомлять з людьми, що вже досягли в житті визначеного положення і слави, чи починаєте ви комплексувати, переживати, що ви гірше всіх?

3. Навіть почувуючи, що помиляєтеся, чи будете ви наполягати на своїй точці зору тільки для того, щоб вийти із суперечки переможцем?
4. Чи можете ви виглядати вражаюче?
5. Знаходячись у товаристві незнайомих людей, ви нізащо не зможете запитати їх, де знаходиться туалет, скоріше будете блукати по будинку в його пошуках?
6. Ви вважаєте себе на рідкість нефотогенічним і ніколи без особливої необхідності не фотографуєтеся і не знімаєтеся на відеокамеру?
7. Якщо ваші колеги чи начальник привселюдно вас хвалять, ви не вірите в щирість похвали, вам здається, що шляхом лестощів від вас чогось домагаються?
8. Якщо під час суперечки ви розумієте, що не можете погодитися з думкою більшості, то нізащо не висловите своє заперечення вголос, щоб не затягувати обговорення проблеми?
9. Якщо вам постійно роблять зауваження, повертають ваші праці на доробку, то вас це дуже засмучує і навіть на якийсь час вибиває з колії?
10. Якщо в ресторані вас погано обслужили, чи підете ви розбиратися з метрдотелем?
11. Вам подобається працювати з людьми, давати їм завдання і пояснювати їм їхню задачу?
12. Хоч зрідка вам приходило в голову, що ви здатні «гори перевернути» і «ріки пустити назад», якщо вам цього захочеться і буде відповідний настрій?
13. Вам хто-небудь говорив, що ви чарівна людина?
14. Ви вважаєте себе цікавою людиною, здатною повести інших людей за собою і змусити їх прислухатися до вас?
15. Чи можете ви сказати, що ні за яких обставин ви не втратите розум і збережете холонокровність і незворушність?
16. Ви можете поставитися з гумором навіть до власних невдач?
17. Ви в усьому прагнете до досконалості, але не зневажаєте і малими досягненнями?
18. Чи є у вас яка-небудь справа, з якою ви справляєтеся на порядок краще інших людей?
19. Якщо вам потрібно обговорити з колегами чи друзями важливу проблему, чи будете ви чекати, поки хто-небудь з них почне розмову?
20. Ви собі здаєтеся людиною, що не хапає зірок з неба?
21. Вам не досить самому знати, що ви праві, вам неодмінно потрібно запитати думки навколишніх?
22. Чи є на світі людина, на яку ви дуже хочете бути схожим?
23. Ви коли-небудь мріяли зробити щось таке, щоб усі навколо зрозуміли, наскільки вони вас недооцінювали?
24. Якщо підвищення по службі отримав ваш колега чи друг, чи будете ви заздрити йому?
25. Коли ви розумієте, що праві, але правда може засмутити людину, з якою ви розмовляєте, чи вважаєте ви потрібним програти суперечку, але не засмучувати цю людину?
26. Чи здається вам, що ви маєте безсумнівні переваги, а недоліки – у кого ж їх немає?
27. Ви дуже боїтеся необережним словом чи дією принести кому-небудь шкоду, тому уважно стежите за реакцією навколишніх?
28. Ви себе відчуваєте вкрай незатишно, якщо провинилися і не вибачилися?
29. Коли ви хочете виглядати добре, ви завжди питаєте поради у своїх друзів і близьких?
30. Якщо книга вам не подобається, чи будете ви продовжувати її читати тільки тому, що не бажаєте кидати її на середині?
31. Чи часто ви надаєте можливість оточуючим умовити вас на щось?
32. Якщо у вас у руках виявиться велика сума грошей, чи зумієте ви розпорядитися нею самотійно?
33. Чи подобається вам приміряти одяг і взуття, ходити до перукарні?
34. Ви вважаєте себе інтелектуалом?
35. Ви сильна людина?
36. Ви пам'ятаєте все, про що розмовляли з колегами, близькими і друзями?

37. Ви точно знаєте, що вам важко підкорятися, тому що ви природжений керівник?

38. Роблячи велику покупку, ви обов'язково проконсультуєтеся з фахівцями і виберете те, що вони скажуть?

Підрахуйте кількість балів по наступній системі:

Ви одержуєте по одному балу за відповідь «так» на питання 1, 3, 4, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 26, 32, 33, 34, 35, 36, 37, а також за відповідь «ні» на питання 2, 5, 6, 7, 8, 9, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 38.

Якщо ви набрали до 9 балів. По життю ви йдете так, начебто боїтеся, що хтось наступить вам на тіль. Якщо ви терміново не змінитесь, то люди незабаром зовсім перестануть звертати на вас увагу. Заявіть про себе у весь голос, прокричіть, покажіть, що ви готові прийняти бій, якщо буде потрібно! Поки що в бізнесі вам відведена незavidна роль – гінця, кур'єра, маленького і непомітного клерка, що перебирає чужі папірці і передруковує не свої документи. Якщо ви готові існувати на пташиних правах усе життя, то ви майже домоглися своєї мети, однак якщо ви мрієте про кар'єру, то пора з жовторотого боязкого пташеняти перетворюватися в сильного і міцного птаха.

Якщо ви набрали 10-15 балів. Ви вже неодноразово давали собі слово, що з завтрашнього дня починаєте нове життя, перестанете звертати увагу на критичні зауваження і причіпки, однак продовжуєте жити з оглядкою на суспільну думку. Як ви думаєте, що скажуть люди, якщо зі страховиська ви раптом перетворитесь в прекрасного принца? Напевно, вони будуть ради вашому новому вигляду. Але хіба кому-небудь може сподобатися безпосередній процес перетворення? Так що перестаньте мучитися і сумніватися. Без помилок і неприємностей ви ніколи не станете процвітаючим бізнесменом і не завоюєте прихильності оточуючих.

Якщо ви набрали 16-22 бала. Вас не можна назвати нерішучою людиною, ви дієте впевнено, якщо добре орієнтуєтеся в питанні, але відразу ж губитесь, якщо приходится приймати якесь рішення сходу чи якщо тема розмови погано вами вивчена. Ви волієте не ризикувати ні в чому і з першою ж нагодою обзаводитесь прихильниками – дуже вигідна для вас позиція, почуття дружнього плеча вам додає впевненості в собі і дозволяє трохи розкуватися. Однак вам не варто забувати про те, що в бізнесі не можна нікому сліпо довіряти, понадіявшись на соратників, ви можете упустити свій єдиний шанс, проспати усі на світі.

Якщо ви набрали 23 – 30 балів. Ви настільки впевнені в собі, що вас практично ніколи не мучать сумніви в правильності вашого поводження, вчинків і суджень. Ви звикли покладатися на себе і не вірите людям доти, поки точно не переконаєтесь, що їм можна довіряти. Ви вважаєте, що в бізнесі не місце емоціям і намагаєтесь триматися з усіма підкреслено холодно. Дуже часто ваша впевненість базується на помилкових переконаннях, і ви завжди гірко розчаровуєтесь в усьому, якщо раптом усвідомлюєте помилковість своїх теорій і ідей. Вам простіше усе кинути і почати заново, чим послідовно виправляти помилки, ви як птах фенікс, що спалює себе і відроджується з попелу, але це порочна практика для бізнесмена.

Якщо ви набрали 31 – 38 балів. Дивно, що ви узялися відповідати на питання цього тесту. Утім, ви, звичайно ж, були впевнені, що результат буде найкращим. Ви йдете по життю впевненою ходою переможця, ви розумієте, що є люди гірше вас і є краще, але таких, як ви, немає. Вам подобається усвідомлювати свою неповторність, ви любите гарний одяг і зручні меблі, ви можете обговорити будь-яку проблему з будь-якою кількістю народу. Але іноді ви буваєте нетактовні, чим раните навколишніх. Ви не визнаєте слабості в інших, тому що самі сильні, однак вам пішло б на користь, якби ви стали трішки уважніше до інших людей. Слон нікому не бажає зла, однак давить усіх, хто потрапить йому на шляху. Але чи буде в такому випадку удалим ваш бізнес?

Як ви розумієте, результати цього тесту повинні показати вам ступінь вашої впевненості, а не прибити вас до ганебного стовпа. Можете тримати усе в страшному секреті, однак не забудьте зробити відповідний висновок, якщо, звичайно, вас цікавить ваше подальше перебування в бізнесі.

ТЕСТ 3. « ЧИ ВМІЄТЕ ВИ ВПЛИВАТИ НА ІНШИХ?»

Основа основ у професії менеджера – уміння впливати на оточуючих. Але чи є у вас така здатність, чи можете ви повести людей за собою, чи вам треба розвивати цю рису характеру? Допомогти в пошуках відповіді на це питання може тест, що приводиться нижче.

Відповідайте «так» або «ні» на наступні питання:

1. Чи здатні ви уявити себе в ролі актора або політичного діяча?
2. Чи дратують вас люди, що одягаються і ведуть себе екстравагантно?
3. Чи здатні ви розмовляти з іншою людиною на тему своїх інтимних переживань?
4. Чи негайно ви реагуєте, коли відчуваєте найменші ознаки неповажного ставлення до своєї особи?
5. Чи псується у вас настрій, коли хтось досягає успіху в тій сфері, що ви вважаєте для себе важливою?
6. Чи любите ви робити щось дуже складне або відповідальне, щоб продемонструвати навколишнім свої неабиякі можливості?
7. Могли б ви пожертвувати усім, щоб досягти у своїй справі значних результатів?
8. Чи прагнете ви до того, щоб коло ваших друзів було незмінним?
9. Чи любите ви вести розмірений спосіб життя зі строгим розпорядком усіх справ і навіть розваг?
10. Чи любите ви змінювати інтер'єр у себе вдома, зокрема переставляти меблі?
11. Чи любите ви пробувати нові способи вирішення старих проблем?
12. Чи любите ви «ставити на місце» занадто самовпевнених і зарозумілих людей?
13. Чи любите ви доводити, що ваш начальник чи хтось авторитетний у чомусь не має рації?

Ключ до тестового завдання

Відповіді	Питання												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
так	5	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5
ні	0	5	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0

Якщо ви набрали:

35 – 65 балів – у вас є необхідні якості, щоб ефективно впливати на інших, змінювати їхні моделі поведінки, вчити, керувати, наставляти на правильний шлях. У подібного роду ситуаціях ви звичайно почуваете себе як риба у воді. Ви переконані, що людина не повинна замикатися в собі, уникати людей і думати тільки про себе. Вона повинна робити щось для інших, керувати ними, вказувати на допущені помилки, вчити їх, щоб вони краще почували себе в навколишньому світі. Ви наділені хистом переконувати оточуючих у своїй правоті. Однак вам треба бути дуже обережним, щоб ваша позиція не стала надмірно агресивною;

менше 35 балів – на жаль, хоча ви часто буваєте праві, переконати в цьому оточуючих вам вдається не завжди. Ви вважаєте, що Ваше життя і життя оточуючих повинне бути підпорядковане строгій дисципліні, здоровому глузду і гарним манерам і хід його повинний бути цілком передбачуваний.

Ви не любите працювати «через силу». При цьому ви часто буваєте занадто стримані, не досягаючи через це бажаної мети, а часто виявляєтеся і незрозумілим.

ТЕСТ 4. «ОЦІНКА ЯКОСТЕЙ МЕНЕДЖЕРА, ЩО ВМІЄ УПРАВЛЯТИ САМИМ СОБОЮ»

У приведеному нижче тексті відзначте позиції, найбільш значимі, на ваш погляд. Для цього в колонку 3 проти кожної позиції поставте оцінку важливості (В) за п'ятибальною шкалою. Якщо окремі позиції покажуться вам несуттєвими чи невірними, то поставте їм низький бал і не орієнтуйтеся на них.

Після оцінки важливості тієї чи іншої якості проти кожного з них поставте в 4 колонку оцінку за п'ятибальною шкалою, що відображає використання (Вик) вами цієї рекомендації в практичній діяльності. Порівнявши між собою оцінки В та Вик, ви побачите, на що вам необхідно звернути особливу увагу. Якщо ви вважаєте за необхідне, додайте ті якості, які тут пропущені, але важливі для вас.

№	Перелік якостей	В	Вик
1	2	3	4
1.	Здатність правильно формулювати життєві цілі (Оптимальна спрямованість і мобілізація власних здібностей і життєвих ресурсів)		
1.1.	Здатність пізнати самого себе		
1.2.	Уміння формулювати свої життєві цілі		
1.3.	Уміння приймати рішення		
1.4.	Уміння планувати свою діяльність у тому числі кар'єру		
2.	Особиста організованість (Здатність жити і працювати за системою)		
2.1.	Прихильність системному підходу		
2.2.	Уміння цінувати й ефективно використовувати час		
2.3.	Уміння зосередитися на головному		
2.4.	Уміння усе робити по черзі		
2.5.	Уміння не випустити з уваги дрібниць		
2.6.	Уміння враховувати й аналізувати витрати часу		
3	Самодисципліна (Уміння керувати своєю поведінкою: «тримати себе в руках»)		
3.1.	Обов'язковість, здатність і уміння дотримувати слова		
3.2.	Пунктуальність, точність виконання		
3.3.	Зібраність, уміння мобілізуватися		
3.4.	Наявність почуття відповідальності		
3.5.	Уміння відмовитися від задоволення заради головного		
4.	Знання техніки особистої роботи (Знання правил і прийомів організації особистої роботи й уміння ними користатися)		
4.1.	Уміння організувати робоче місце		
4.2.	Уміння користуватися організаційною й обчислювальною технікою		
4.3.	Уміння працювати з інформацією		
4.4.	Уміння складати документи		
4.5.	Уміння говорити по телефону		
4.6.	Уміння слухати		
4.7.	Уміння користуватися записником		
4.8.	Знання методів раціоналізації особистої праці		
4.9.	Уміння змінювати рід занять		
4.10.	Знання технології комунікацій		
4.11.	Уміння знайти й одержати роботу		
4.12.	Уміння адаптуватися в колективі		
4.13.	Уміння взаємодіяти із секретарем		
4.14.	Уміння делегувати повноваження		
5	Здатність робити себе здоровим (Гарний стан здоров'я, гігієна розумової праці)		
5.1.	Уміння дозувати фізичні навантаження		
5.2.	Уміння правильно харчуватися		
5.3.	Уміння дотримуватися режиму праці і відпочинку		
5.4.	Уміння розслаблюватися		
5.5.	Відмовлення від шкідливих звичок		
5.6.	Уміння створити комфортні умови для роботи		
5.7.	Уміння запобігати стресу		

№	Перелік якостей	В	Вик
1	2	3	4
5.8.	Уміння підтримувати гарну фізичну форму		
6.	Емоційно – вольовий потенціал (Здатність керувати своєю волею, виховувати оптимізм і життєрадісність)		
6.1.	Вольові якості		
6.2.	Працьовитість		
6.3.	Завзятість у роботі		
6.4.	Цілеспрямованість		
6.5.	Рішучість		
6.6.	Наполегливість		
6.7.	Уміння зацікавити, мотивувати себе		
6.8.	Оптимізм і життєрадісність		
6.9.	Захопленість роботою		
6.10.	Відданість роботі і колективу		
6.11	Сімейне благополуччя		
6.12.	Впевненість у самому собі		
6.13.	Уміння психологічно підготуватися до роботи		
7.	Самоконтроль своєї діяльності (Здатність постійно контролювати процеси своєї життєдіяльності і її результати)		
7.1.	Знання функцій і методів самоконтролю		
7.2.	Уміння контролювати процеси		
7.3.	Уміння контролювати час		
7.4.	Уміння контролювати результати діяльності		
7.5.	Уміння створювати і контролювати власний імідж		

ТЕСТ 5. «ЧИ САМОСТІЙНІ ВИ?»

Здатність самостійно ухвалювати рішення дуже важлива у всіх сферах життя і в діловій, зокрема. Проте справжня самостійність зовсім не означає ігнорування думки оточуючих людей. У діловій практиці бувають ситуації, коли істина народжується в спорі, але нерідко бувають випадки, коли можна покладатися тільки на себе.

Чи зумієте ви узяти на себе відповідальність в ухваленні важливого рішення, чи вам не обійтися без підтримки з боку? Перевірте себе за допомогою наступного тесту. Виберіть один варіант відповіді з наведених до кожного питання:

1. Закінчивши школу, як ви прийняли рішення про свою подальшу діяльність, майбутню професію?

- а) вирішував (ла) самостійно, слідуючи своєму захопленню, своїм даним;
- б) прислухався (лась) до думки своїх батьків, родичів;
- в) попросив (ла) ради тільки у близьких друзів.

2. На що ви розраховували, поступаючи у вибраний вами учбовий заклад?

- а) тільки на свої сили, знання і уміння;
- б) на везіння, сприятливий результат вступних іспитів;
- в) тільки на зв'язки.

3. Як під час навчання ви готувалися до іспитів, занять?

- а) розраховував (ла) на свою працюовитість;
- б) іноді просив (ла) допомогти викладачів і однокурсників;
- в) розраховував (ла) тільки на чужу допомогу.

4. Як ви поступили на роботу (якщо ви ще не поступили на роботу, уявіть, яке рішення для вас було б найприйнятнішим)?

- а) за розподілом;
- б) самостійно знайшов (ла) те, що мені підходить;
- в) влаштувався(лась) завдяки зв'язкам.

5. Якщо в роботі виникають складнощі, то яким чином ви знаходите потрібне рішення?

- а) розраховую тільки на свій досвід і знання;
- б) іноді консультуюся з колегами, якщо знаю, що в деяких питаннях вони компетентніші ніж я;
- в) завжди з ними радитися.

6. Коли ви одружувалися, на чому ґрунтувався ваш вибір (якщо ви ще не одружені або не заміжні, уявіть, яке рішення для вас найприйнятніше)?

- а) я сам ухвалив (ла) остаточне рішення;
- б) я прислухався (лась) до думок близьких;
- в) перш за все я представив (ла) свою обраницю (обранця) батькам, запитав (ла) їх згоди.

7. Якщо ваш чоловік(дружина) у від'їзді, чи здатні ви самі ухвалити якісь важливі рішення, наприклад вибрати житло, меблі, зробити інші серйозні покупки?

- а) так, зрозуміло;
- б) звичайно, я можу це зробити, але краще б відкласти рішення;
- в) ні.

8. Будучи підлітком, наскільки наполегливо ви відстоювали свою думку?

- а) завжди відстоював (ла);
- б) відстоював (ла), але зберігав (ла) пошану і до думки батьків;
- в) я майже завжди поступався (лася).

9. В даний час наскільки наполегливо ви відстоюєте свою позицію на службі, з друзями?

- а) зрозуміло, відстоюю незалежно від обставин;
- б) відстоюю те, що дійсно значуще для мене;
- в) украй рідко.

10. Як ви розвиваєтеся в службовій, суспільній, інтелектуальній сферах як особа?

- а) постійно самоудосконалююся. Роблю те, що мені цікаве;
- б) для мене дуже важлива думка дружини (чоловіка) і близьких;
- в) я повністю покладаюся на їх думку.

11. Якщо ви бачите, що ваш чоловік (дружина) або близькі роблять щось на шкоду своєму здоров'ю:

- а) примушую їх контролювати себе;
- б) тактовно підказую, що потрібно зробити;
- в) прагну підказати, але це мені рідко вдається.

Результати: за кожен відповідь «а» запишіть собі – 4 бали, за відповідь «б» — 2, за відповідь «в» — 0 і підрахуйте суму балів.

Якщо ви набрали від 30 до 44 балів. Ви дуже любите самостійність, і тому не тільки не терпите будь-якого втручання у ваші справи, але часто не бажаєте прислухатися до чужої думки. Але чи упевнені ви в тому, що завжди зможете точно оцінювати плюси і мінуси якогось рішення? Чи не проявляєте ви зайву упертість в досягненні будь-якої мети? Не варто плутати упевненість в собі і самовпевненість, це абсолютно різні поняття, і наявність першого припускає уміння бачити і брати до уваги різні точки зору.

Якщо ви набрали від 15 до 29 балів. Вас можна назвати цілком самостійною і упевненою в собі людиною. Ви надійний друг, володієте сильним характером, умієте переносити стреси. Ви незалежні, завжди маєте свою думку, але проте завжди зважаєте на тих, що вас оточують, і вони вас за це цінують.

Якщо ви набрали від 0 до 14 очок. Ви настільки несамостійні і нерішучі, що це, пробачте, граничить з легкодухістю. Можливо, тому до вас іноді відносяться із зневагою? Очевидно, вам просто не вистачає упевненості в собі. Але чому би, відкинувши страхи, вам не спробувати проявити більше самостійності? Звичайно, в розумних межах. Можливо, ваша нерішучість написана у вас на обличчі. Не бійтеся ухвалювати самостійні рішення, вже краще іноді помилятися, ніж все життя залежати від інших.

ТЕСТ 6. «ЧИ РІШУЧІ ВИ?»

Відповідайте, будь ласка, «так чи ні» на наступні питання й будьте правдиві:

1. Ви іноді так захоплюєтеся, що забуваєте про час і втому?
2. Ви так прагнете до своєї мети, що не звертаєте уваги на інших людей і на їх думку?
3. Якщо ви взялися за справу, вас дуже важко від неї відірвати?
4. Ви продовжуєте справу, навіть якщо інші відмовилися від неї?
5. Ви продовжуєте робити свою справу, навіть знаючи, що люди осудять вас?
6. Ви здатні сказати «Ні» і продовжити дотримуватися своєї думки, незважаючи на осудження і критику інших?
7. Ви здатні ухвалити рішення і стояти на своєму, навіть якщо найближчі люди вас відмовлятимуть?
8. Ви завжди доводите справу до кінця, навіть якщо вона виявляється довгою, важкою і нудною?
9. Вам подобається змагатися з іншими в спорті або на роботі?
10. Якщо щось не вийшло, ви, природно, починаєте це знову?
11. Всі труднощі, проблеми, невдачі і перепони на вашому шляху тільки змушують вас подвоїти зусилля?
12. Ви не можете терпіти ударів а ні від людей, а ні від долі?
13. У вас є уявлення про те, яким повинне бути ваше життя?
14. Ви маєте чіткий план, як цього добитися?
15. Ви готові пожертвувати для цього навіть улюбленими розвагами?
16. Ви готові кинути все і переїхати в інше місто, працювати з незнайомими людьми, щоб досягти своєї мети?
17. Якщо Ви вважаєте, що вам необхідно зустрітися і поговорити з якоюсь важливою персоною, ви увійдете в її кабінет, не дивлячись на протести грізної секретарки?
18. Ви переживаєте, якщо вас примусили зачекати?
19. Ви докладете багато зусиль, щоб не розчаровувати і не засмучувати людей?
20. Ви можете поступитися чимось зараз, щоб заощадити гроші на щось дуже вагомое в майбутньому (наприклад, відпустка в престижному і шикарному місці)?

Підведемо підсумки: зарахуйте собі по 5 балів за кожне «так» і підрахуйте суму балів.

Якщо Ви набрали 70 і більше балів, то ви дуже рішуча людина

Якщо Ви набрали від 60 до 69 балів, то ви маєте середній рівень рішучості.

Якщо Ви набрали від 50 до 59 балів, то ваш рівень рішучості нижче середнього.

Якщо Ви набрали менше 50 балів, то ви дуже нерішуча людина.

Врахуйте, що рішучість розвивається, якщо ми в щось віримо або хочемо чогось добитися.

Вона живиться за рахунок інтересу й ентузіазму.

ТЕСТ 7. «ЧИ ОРГАНІЗОВАНА ВИ ЛЮДИНА?»

Відповідаючи на питання тесту, виберіть найбільш близький вам варіант відповіді з приведених.

1. Чи є у вас головна мета в житті, досягнення якої ви прагнете?

А. У мене є така мета.

- Б. Хіба можна мати якісь цілі, адже життя таке мінливе?
- В. У мене є головні цілі, і я підкоряю своє життя їхньому досягненню.
- Г. Цілі в мене є, але моя діяльність мало сприяє їхньому досягненню.

2.. Чи складаєте ви план роботи на тиждень, використовуючи для цього щотижневик, спеціальний блокнот тощо.?

- А. Так.
 - Б. Ні.
 - В. Не можу сказати ні «так» ні «ні», тому що тримаю головні справи в голові.
 - Г. Пробивав складати план, використовуючи щотижневик, але потім зрозумів, що це мені нічого не дає.
 - Д. Складати плани – це «гра в організованість».
3. Чи «критикуєте» ви себе за невиконання наміченого на тиждень, на день?
- А. «Критикую» у тих випадках, коли бачу свою провину, чи лінь, неповороткість.
 - Б. «Критикую», незважаючи ні на які суб'єктивні й об'єктивні причини.
 - В. Зараз і так усі критикують один одного, навіщо ж ще «вичитувати» самого себе?
 - Г. Дотримуюсь такого принципу: якщо удалося зробити сьогодні – добре, а якщо не вдалося – виконаю іншим разом.
4. Як ви ведете свій записник із номерами телефонів ділових партнерів, організацій, знайомих тощо.?
- А. Веду записи телефонів, прізвищ, імен довільно.
 - Б. Часто змінюю записні книжки із записами телефонів, так як нещадно їх «експлуатую». При переписуванні телефонів намагаюся усе зробити «по науці», однак потім знову збиваюся на довільний запис.
 - В. Записи телефонів, прізвищ імен веду «почерком настрою». Вважаю, що були б записані номер телефону, прізвище ім'я, по батькові, а на якій сторінці і як записано, не має особливого значення.
 - Г. Використовуючи загальноприйнятту систему відповідно до алфавіту, записую прізвище, ім'я, по батькові, номер телефону, а якщо потрібно, то і додаткові дані (адреса, місце роботи, посада й ін.).
5. Вас оточують речі, якими ви часто користуєтеся. Які ваші принципи розташування речей?
- А. Кожна річ лежить, де попало.
 - Б. Дотримуюсь принципу: кожній речі – своє місце.
 - В. Періодично упорядковую речі, предмети. Потім кладу їх куди прийдеться. Через деякий час знову займаюся упорядкуванням.
 - Г. Вважаю, що дане питання не має ніякого відношення до самоорганізації.
6. Чи можете ви після закінчення дня сказати: де, скільки і з яких причин вам довелося дарма гаяти час?
- А. Можу сказати, але не з точністю 100 %.
 - Б. Можу сказати тільки про ті ситуації, у яких був загублений час.
 - В. Якби загублений час обертався в гроші, тоді б я рахував його.
 - Г. Не тільки добре знаю: де, скільки і чому був загублений час, але і відшукую прийоми скорочення втрат у тих же самих та подібних ситуаціях.
7. Які будуть ваші дії, коли на зборах почнеться «переливання з пустого в порожнє»?
- А. Пропоную звернути увагу на суть питання.
 - Б. На будь-яких зборах буває і щось потрібне, і щось порожнє. Нічого тут не поробиш – доводиться слухати.
 - В. Поринаю в «небуття» (у сон, у свої думки).
 - Г. Починаю займатися тими справами, що взяв із собою в розрахунок на «переливання з пустого в порожнє».
8. Припустимо, вам потрібно виступити з доповіддю. Чи надасте ви значення не тільки змісту доповіді, але і її тривалості?

- А. Приділяю серйозну увагу змісту доповіді. Думаю, що тривалість потрібно визначати тільки приблизно. Якщо доповідь цікава, варто давати час, щоб її закінчити.
- Б. Приділяю в однаковій мірі увагу змісту і тривалості доповіді, а також її варіантам у залежності від часу.
9. Чи намагаєтесь ви використовувати буквально кожну хвилину для виконання задуманого?
- А. Намагаюся, але в мене не завжди це виходить у силу особистих причин (занепад сил, поганий настрій тощо).
- Б. Не прагну до цього, тому що вважаю, що не потрібно бути дріб'язковим у відношенні часу.
- В. Навіщо прагнути, якщо час усе рівно не обженеш.
- Г. Намагаюся, незважаючи ні на що.
10. Яку систему фіксації доручень, завдань і прохань ви використовуєте?
- А. Записую у своєму щотижневику, що виконати і до якого терміну.
- Б. Фіксую найбільш важливі доручення, прохання, завдання у своєму щотижневику.
- В. Намагаюся запам'ятати доручення, завдання і прохання, тому що це тренує пам'ять. Однак повинний зізнатися, що пам'ять часто підводить мене.
- Г. Дотримуюсь принципу «зворотної пам'яті»: нехай пам'ятає про доручення і завдання той, хто їх дає. Якщо доручення потрібне, то про нього не забудуть і зобов'язують мене виконати його.
11. Чи точно ви приходите на ділові зустрічі, збори?
- А. Приходжу раніш на 3-5 хвилин.
- Б. Приходжу вчасно, хвилина в хвилину.
- В. Як правило, спізнююся.
- Г. Завжди спізнююся, хоча намагаюся прийти раніше чи вчасно.
- Д. Якби був виданий посібник «Як не спізнюватися», то я, мабуть, навчився б не спізнюватися.
12. Яке значення ви надаєте своєчасності виконання завдань, доручень, прохань?
- А. Вважаю, що своєчасність виконання – це один з важливих показників уміння працювати, свого роду тріумф організованості. Однак мені не завжди вдається дещо виконати вчасно.
- Б. Краще небагато затягти виконання завдання.
- В. Волю поменше міркувати про своєчасність, а виконувати завдання і доручення в термін.
- Г. Вчасно виконувати завдання чи доручення – це вірний шанс одержати нове. Ретельність завжди своєрідно карається.
13. Припустимо, ви пообіцяли щось зробити чи в чомусь допомогти іншій людині. Але обставини змінилися таким чином, що виконати обіцяне досить важко. Як ви будете поводитися в даній ситуації?
- А. Повідомлю про зміну обставин і про неможливість виконати обіцяне.
- Б. Скажу, що обставини змінилися і виконати обіцянку важко. Одночасно скажу, що не потрібно втрачати надію на виконання обіцяного.
- В. Буду намагатися виконати обіцяне. Якщо виконаю – добре, не виконаю – теж не біда, тому що я досить рідко не виконував своїх обіцянок.
- Г. Нічого не буду повідомляти людині. Виконаю обіцяне будь-що.

Ключ до тестового завдання

№ питання	Варіанти й оцінки відповідей у балах				
	А	Б	В	Г	Д
1	2	3	4	5	6
1	4	0	6	2	-
2	6	0	3	0	0
3	4	6	0	0	-

4	0	0	0	6	-
5	0	6	0	0	-
1	2	3	4	5	6
6	2	1	0	4	6-
7	6	0	0	3	-
8	2	6	-	-	-
9	3	0	0	6	-
10	6	3	1	0	-
11	6	6	0	0	0
12	3	0	6	0	-
13	2	0	0	6	-

Якщо ви набрали:

від 72 до 78 балів – ви організована людина. Єдине, що вам можна порадити: не зупиняйтеся на досягнутому рівні, розвивайте і далі самоорганізацію. Хай вам не здається, що ви досягли межі. Самоорганізація, на відміну від природи, дає найбільший ефект тому, хто вважає її ресурси невичерпними;

від 63 до 71 бала – ви вважаєте організацію невід'ємною частиною роботи. Це надає вам безсумнівну перевагу над людьми, які призивають організацію «під рушницю» у випадку крайньої необхідності. Але вам належить уважно придивитися до самоорганізації, поліпшити її;

менше 63 балів – ваш спосіб життя, ваше оточення навчили вас бути де в чому організованим. Організованість то виявляється у ваших діях, то зникає. Це ознака відсутності чіткої системи самоорганізації. Існують об'єктивні організаційні закони і принципи. Спробуйте проаналізувати свої дії, витрати часу, техніку роботи. Ви побачите те, про що і не підозрювали. Щоб стати організованою людиною, потрібно перебороти себе, потрібно мати волю і наполегливість.

ТЕСТ 8. «ЯКИЙ ВАШ ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ?»

Виберіть один із запропонованих варіантів відповідей на приведені питання:

- Чи вважаєте ви, що навколишній світ може бути поліпшений?
А. Так.
Б. Ні, він і так досить гарний.
В. Так, але тільки в окремих сферах і напрямках.
- Чи думаєте ви, що самі можете брати участь у значних змінах навколишнього світу?
А. Так. Б. Ні. В. Так, але в деяких випадках.
- Чи вважаєте ви, що деякі з ваших ідей принесли б значний прогрес у тій сфері діяльності, у якій ви працюєте?
А. Так.
Б. Так, за сприятливих обставин.
В. Лише в деякій мірі.
- Чи вважаєте ви, що в майбутньому будете відігравати в суспільстві настільки важливу роль, що зможете щось принципово змінити?
А. Так, напевно. Б. Це малоймовірно. В. Можливо.
- Коли ви зважуєтеся почати якусь дію, чи думаєте, що здійснили своє починання?
А. Сподіваюся. Б. Іноді сумніваюся. В. Упевнений.
- Чи виникає у вас бажання зайнятися справою, яку абсолютно не знаєте?
А. Так, невідоме мене приваблює.
Б. Невідоме мене не цікавить.
В. Усе залежить від характеру цієї справи.
- Якщо вам доводиться займатися незнайомою справою, чи відчуваєте ви бажання досягти в ній досконалості?
А. Так
Б. Задовольняюся тим, чого встиг досягти.
В. Так, але тільки якщо подобається.
- Якщо незнайома справа, вам подобається, чи хочете ви виконати її досконало?

- А. Так.
 - Б. Ні, хочу навчитися тільки самому основному.
 - В. Ні, хочу тільки задовольнити свою цікавість.
9. Коли ви зазнаєте невдачі, як ви дієте?
- А. Якийсь час упираєтеся всупереч здоровому глузду.
 - Б. Махаєте рукою на цю витівку, тому що розумієте, що вона не реальна.
 - В. Продовжуєте робити свою справу, навіть коли стане вочевидь, що перешкоди нездоланні.
10. Ви вважаєте, що професію треба вибирати виходячи з:
- А. Своїх можливостей.
 - Б. Стабільності, значущості, потреби в ній суспільства.
 - В. Переваг, що вона забезпечує.
11. Подорожуючи, могли б ви легко орієнтуватися на маршруті, яким вже пройшли?
- А. Так.
 - Б. Ні, боюся збитися зі шляху.
 - В. Так, але тільки там, де місцевість мені сподобалася і запам'яталася.
12. Чи зможете ви пригадати усе, що говорилося відразу по закінченні тривалої бесіди?
- А. Так, без ускладнень.
 - Б. Усього згадати не зможу.
 - В. Пригадаю тільки те, що мене зацікавило.
13. Якщо ви почуєте слово незнайомою мовою, то чи зможете повторити його по складах, без помилок, навіть не знаючи його значення?
- А. Так, без ускладнень.
 - Б. Так, якщо це слово легко запам'ятовується.
 - В. Повторю, але не зовсім правильно.
14. Чому ви надасте перевагу у вільний час?
- А. Залишатися наодинці, міркувати.
 - Б. Знаходитися в компанії.
 - В. Байдуже, що робити.
15. Ви займаєтеся якоюсь справою. Вирішуєте припинити її тільки тоді, коли:
- А. Справа закінчена і здається вам відмінно виконаною.
 - Б. Ви більш-менш задоволені.
 - В. Вам ще не все вдалося зробити.
16. Коли ви один:
- А. Любите мріяти про якісь, можливо, абстрактні речі.
 - Б. За будь-яку ціну намагаєтеся знайти собі заняття.
 - В. Іноді любите помріяти, але про речі, що не пов'язані з роботою.
17. Коли якась ідея захоплює вас, то станете думати про неї:
- А. Незалежно від того, де і з ким перебуваєте.
 - Б. Можете робити це тільки на самоті.
 - В. Тільки там, де не занадто гамірно.
18. Коли ви відстоюєте будь-яку ідею:
- А. Можете відмовитися від неї, якщо вислухаєте переконливі аргументи опонентів.
 - Б. Залишитеся при своїй думці, які б аргументи не вислуховували.
 - В. Змініте свою думку, якщо опір виявиться занадто сильним.
- Ключ до тестового завдання «Який ваш творчий потенціал?»
 Підрахуйте бали, що ви набрали проставивши собі за відповідь А – 3 бали; за відповідь Б – 1 бал і за відповідь В – 2 бали.

Питання 1, 6, 7, 8 визначають границі вашої допитливості.

Питання 2, 3, 4, 5 визначають віру в себе.

Питання 9 і 15 визначають сталість.

Питання 10 визначає амбіціозність.

Питання 11 визначає зорову пам'ять.

Питання 12 і 13 визначають слухову пам'ять.

Питання 14 визначає ваше прагнення бути незалежним.

Питання 16 і 17 визначають здатності абстрагуватися.

Питання 18 визначає ступінь зосередженості.

Ці здібності і складають основні якості творчого потенціалу. Загальна сума набраних балів покаже рівень вашого творчого потенціалу:

23 і менш балів – ваш творчий потенціал, на жаль, невеликий. Але можливо ви просто недооцінили себе, свої здібності до творчості.

24 і більш балів – у вас цілком нормальний творчий потенціал. Ви маєте ті якості, що дозволяють діяти, але у вас є і проблеми, що гальмують процес творчості. У всякому разі, ваш потенціал дозволить вам творчо проявити себе, якщо ви цього забажаєте.

ТЕСТ 9. «ВАШІ ЗДІБНОСТІ ДО САМОВРЯДУВАННЯ»

Уважно прочитайте кожне з приведених нижче тверджень, виберіть один з варіантів (а, б чи в) і відзначте його знаком + у бланку для відповідей. Будьте щирі!

1.1. Причини своїх невдач я бачу в тому, що недостатньо правильно оцінюю свої здібності і можливості:

а) дуже часто, б) часто, в) рідко.

1.2. Я відчуваю потребу, використовувати тестові й інші методики, більш глибоко пізнати себе, свої творчі, професійні, управлінські здібності, а також інші особистісні якості:

а) дуже рідко, б) періодично, в) досить часто.

1.3. Я думаю, що непогано розбираюся в людях, не гірше тих, хто має психологічну підготовку:

а) думаю, що ні, б) коли як, в) так.

1.4. Моя поведінка і мої вчинки часто бувають непередбачуваними навіть для самого себе:

а) так, б) коли як, в) немає.

2.1. Я знаю, чого я хочу і як цього можна досягти в найближчі два-три роки:

а) мої плани і бажання часто міняються, б) мої плани і бажання навряд чи зміняться кардинальним чином, в) точно знаю, що я хочу і як цього досягти.

2.2. Мої друзі вважають мене людиною цілеспрямованою:

а) ні, б) хто як, в) так.

2.3. Для мене характерна наполегливість і завзятість у досягненні мети:

а) скоріше, ні, б) коли як, в) так.

2.4. Мої судження і думки часто не збігаються з думкою колективу:

а) рідко, б) періодично, в) часто.

3.1. Для мене характерна наполегливість і висока працездатність

а) скоріше, ні, б) коли як, в) так.

3.2. Я ретельно планую свої справи на день, тиждень, місяць, рік уперед:

а) ні, б) коли як, в) так.

3.3. Друзі вважають мене людиною досить відповідальною:

а) скоріше, ні, б) хто як, в) так.

3.4. Я намагаюся раціонально і з користю для справи розподілити свій час:

а) мені це не вдається, б) вдається іноді, в) найчастіше вдається.

4.1. Друзі вважають мене людиною рішучою і енергійною:

а) скоріше, ні, б) хто як, в) так.

4.2. Мені подобаються люди ділові і раціональні:

а) скоріше, ні, б) коли як, в) так.

4.3. Мені здається, що я людина одержима:

а) ні, б) таке іноді зі мною буває, в) так.

- 4.4. Мені здається, усе, що планую, я в основному виконую:
а) найчастіше, ні, б) коли як, в) так.
- 5.1. Друзі вважають мене людиною самостійною, незалежною:
а) думаю, що ні, б) хто як, в) так.
- 5.2. Багато справ у нашому колективі виконуються з моєї ініціативи:
а) дуже рідко, б) іноді, в) дуже часто.
- 5.3. Я дотримуюсь точки зору, що «ініціатива карається», тобто, якщо ти щось запропонуєш, то тобі ж це доручать зробити. Тому зі своїми ідеями краще не висуватися:
а) думаю, що це так, б) коли як, в) немає.
- 5.4. Мої колеги по роботі вважають мене людиною відповідальною і обов'язковою:
а) думаю, що ні, б) хто як, в) так.
- 6.1. Усе, що я роблю, я бажаю робити не поспішаючи, акуратно і якісно:
а) не завжди, б) коли як, в) це для мене характерно.
- 6.2. Друзі вважають мене людиною дисциплінованою і точною:
а) думаю, що ні, б) хто як, в) так.
- 6.3. Мені часто не вистачає самокритики:
а) так, б) коли як, в) немає.
- 6.4. Мені не подобається робота, що вимагає скрупульозності і точності виконання:
а) я згодний з цим твердженням, б) коли як, в) я здатний на таку роботу.
- 7.1. Мені здається, що при самооцінці:
а) я найчастіше недооцінюю свої здібності,
б) я найчастіше переоцінюю свої здібності,
в) я оцінюю свої здібності досить правильно й об'єктивно.
- 7.2. Я часто ловлю себе на тому, що виконую роботу, яка для мене:
а) не зовсім цікава за своїм характером,
б) доставляє багато труднощів,
в) цікава і творча.
- 7.3. Мої педагоги вважали (вважають), що я учився:
а) значно нижче своїх здібностей,
б) трохи нижче своїх здібностей,
в) у відповідності зі своїми здібностями.
- 7.4. Я думаю, що в житті я досягнув би значно більше, якби:
а) не заважав збіг обставин.
б) виявляв більше енергії і сили волі,
в) ставив і вирішував задачі більш складні.
- 8.1. Мої друзі і близькі вважають, що я людина з розвинутим самонавіюванням:
а) ні, б) точно не знаю, в) так.
- 8.2. У випадку конфлікту чи стресової ситуації мені вдається уникнути неприємностей:
а) далеко не відразу, б) коли як, в) порівняно швидко.
- 8.3. Мій настрій змінюється:
а) різко і часто, б) у залежності від обставин, в) нечасто.
- 8.4. Приступаючи до нового виду діяльності:
а) я повільно входжу в роботу, б) коли як, в) порівняно швидко.
- 9.1. Я опановую нові види діяльності:
а) порівняно повільно, б) коли як, в) порівняно швидко.
- 9.2. Виконуючи роботу, я намагаюся:
а) виконати її якнайшвидше,
б) зробити її якомога якісніше,
в) шукаю можливості, щоб удосконалити способи і методи її виконання.
- 9.3. Що я думаю про проблеми самоосвіти і саморозвитку:
а) це для мене важка проблема,
б) це важка проблема, але яку можна і я намагаюся вирішити,

- в) цій проблемі я постійно приділяю велику увагу.
- 9.4. Читаючи літературу, я надаю перевагу:
- а) читати більше художню літературу,
- б) читати більше спеціальної літератури,
- в) намагаюся різноманітним списком літератури, яку читаю

**БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ ДО ТЕСТУ «ВАШ РІВЕНЬ ЗДІБНОСТЕЙ
ДО САМОУПРАВЛІННЯ»**

№ питання	Варіанти відповідей			Бал	Тип здібностей до самоврядування
	а	б	в		
1.1					Самопізнання (сума балів на відповіді до питань 1.1; 1.2; 1.3; 1.4)
1.2					
1.3					
1.4					
2.1					Самовизначення (сума балів на відповіді до питань 2.1; 2.2; 2.3; 2.4)
2.2					
2.3					
2.4					
3.1					Самоорганізація (сума балів на відповіді до питань 3.1; 3.2; 3.3; 3.4)
3.2					
3.3					
3.4					
4.1					Самореалізація (сума балів на відповіді до питань 4.1; 4.2; 4.3; 4.4)
4.2					
4.3					
4.4					
5.1					Самодіяльність (сума балів на відповіді до питань 5.1; 5.2; 5.3; 5.4)
5.2					
5.3					
5.4					
6.1					Самоконтроль (сума балів на відповіді до питань 6.1; 6.2; 6.3; 6.4)
6.2					
6.3					
6.4					
7.1					Самооцінка (сума балів на відповіді до питань 7.1; 7.2; 7.3; 7.4)
7.2					
7.3					
7.4					
№ питання	Варіанти відповідей			Бал	Тип здібностей до самоврядування
	а	б	в		
8.1					Самонавіювання (сума балів на відповіді до питань 8.1; 8.2; 8.3; 8.4)
8.2					
8.3					
8.4					
9.1					Саморозвиток (сума балів на відповіді до питань 9.1; 9.2; 9.3; 9.4)
9.2					
9.3					
9.4					

Всього:

Для визначення рівня здібностей оцініть варіанти відповідей такими балами: а – 1; б – 2 і в –3. Підрахуйте суму набраних балів усього (колонка 5) і по окремих типах здібностей (колонка 6), порівняйте отримані результати з наведеними у відповідних таблицях.

Рівень загальної здатності до самоврядування
(сума балів у колонці 5 бланка відповідей)

Рівень загальної здатності до самоврядування	Сума балів
Дуже низький	37 – 44
Низький	45 – 52
Нижче середнього	53 – 60
Небагато нижче середнього	61 – 68
Середній	69 – 76
Небагато вище середнього	77 – 84
Вище за середній	85 – 92
Високий	93 – 100
Дуже високий	101 – 108

Рівні окремих типів здібностей до самоврядування
(сума балів у колонці 6 бланка відповідей по кожному типу здатності)

Рівень окремих здібностей до самоврядування	Сума балів
Дуже низький	4
Низький	5
Нижче середнього	6
Небагато нижче середнього	7
Середній	8
Небагато вище за середнього	9
Вище за середнє	10
Високий	11
Дуже високий	12

ТЕСТ-АНКЕТА 10. «САМООЦІНКА ЗДІБНОСТЕЙ ДО САМООСВІТИ І САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ»

Розгляньте питання наведені в таблиці та виберіть один із варіантів відповіді, який найбільш відповідає вашій особистості, і відзначте його знаком «+».

№	П и т а н н я	Варіанти можливих відповідей		
		Ні	Частково, періодично	Так
1	Чи читали і чи знаєте ви що-небудь про принципи, методи, правила самоосвіти, самовиховання, саморозвитку особистості?			
2	Чи маєте ви серйозне і глибоке прагнення до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку своїх особистісних якостей, здібностей?			
3	Чи відзначають друзі, знайомі ваші успіхи в самоосвіті, самовихованні, саморозвитку?			
4	Чи виникає у вас бажання глибше пізнати самого себе, свої творчі здібності?			
5	Чи маєте ви свій ідеал, і чи надихає він вас до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку?			

№	Питання	Варіанти можливих відповідей		
		Ні	Частково, періодично	Так
6	Чи часто ви задумуєтеся про причини своїх промахів, невдач?			
7	Чи здатні ви до швидкого самостійного оволодіння новими видами діяльності, наприклад, до самостійного вивчення іноземної мови?			
8	Чи здатні ви продовжувати вирішувати важку задачу, якщо перші 2 години не дали очікуваного результату?			
9	Чи ведете ви щоденник, де записуєте свої ідеї, де плануєте своє життя (на рік, на найближчі місяці, тиждень, день) і аналізуєте, що із запланованого не вдалося виконати і чому?			
10	Чи вважають ваші друзі вас людиною здатною до подолання труднощів?			
11	Чи знаєте ви свої сильні і слабкі якості?			
12	Чи хвилює вас ваше майбутнє?			
13	Чи прагнете ви до того, щоб вас поважали найближчі друзі, батьки?			
14	Чи здатні ви керувати собою, стримувати себе в конфліктній ситуації?			
15	Чи здатні ви до ризику?			
16	Чи прагнете ви виховати в собі силу волі чи інші якості?			
17	Чи домагаєтесь ви того, щоб до вашої думки прислухалися?			
18	Чи вважаєте ви себе цілеспрямованою людиною?			
19	Чи вважають (чи вважали) вас здатною до самоосвіти, саморозвитку людиною: Батьки Вчителі Друзі			
20				
21				

Для визначення рівня розвитку здібностей до самоосвіти та саморозвитку особи проставте за кожну відповідь «ні» – 1 бал, за відповідь «частково, періодично» – 2 бали, за відповідь «так» – 3 бали, підсумуйте всі набрані бали і отриманий результат зіставте з даними таблиці.

Рівень розвитку здібностей	Бали
1-й – дуже низький	21 – 28
2-й – низький	29 – 32
3-й – нижче середнього	33 – 36
4-й – небагато нижче середнього	37 – 40
5-й – середній	41 – 44
6-й – небагато вище середнього	45 – 48
7-й – вище середнього	49 – 52
8-й – високий	53 – 56
9-й – дуже високий	57 – 63

ТЕСТ 11 « ВАШ РІВЕНЬ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ»

Уважно прочитайте кожне з приведених нижче 30 тверджень, виберіть і відзначте один з варіантів (а, б, в, г або д), який найточніше характеризує вас.. Будьте щирі!

1. Я знаю, чого хочу і можу добитися в найближчі два-три роки:
а) так, б) швидше, так, в) важко сказати, г) швидше, ні, д) ні.
2. Я ціную ділових, практичних і діловитих людей:
а) так, б) швидше, так, в) важко сказати, г) швидше, ні, д) ні.
3. Я знаю, в якій сфері діяльності зможу пристойно заробляти:
а) так, б) швидше, так, в) важко сказати, г) швидше, ні, д) ні.
4. У мене вистачає енергії, щоб довести почату справу до кінця:
а) так, б) швидше, так, в) коли як, г) швидше, ні, д) ні.
5. Я відчуваю себе втомленим після роботи:
а) так, б) швидше, так, в) коли як, г) досить часто, д) дуже часто.
6. Мої батьки і вчителі вважали мене старанним і уважним:
а) так, б) найчастіше, в) коли як, г) швидше за все, ні, д) ні.
7. Мені вдається, знайти несподівано просте рішення при, здавалося б, нерозв'язній проблемі:
а) так, б) найчастіше, в) коли як, г) порівняно рідко, д) ні.
8. Я швидко освоюю новий вид діяльності:
а) так, б) найчастіше, в) коли як, г) не завжди, д) ні.
9. Я часто буваю ініціатором нововведень в нашій фірмі, в нашому колективі:
а) так, б) найчастіше, в) іноді, г) дуже рідко, д) ні.
10. Я здатний йти на ризик, навіть якщо шанси на успіх не великі:
а) так, б) швидше, так, в) коли як, г) швидше, ні, д) ні.
11. Мої друзі вважають мене людиною рішучою:
а) так, б) швидше, так, в) коли як, г) швидше, ні, д) ні.
12. Купуючи дорогу, але необхідну мені річ, я приймаю рішення сам, покладаючись на свій смак:
а) так, б) найчастіше, так, в) коли як, г) часто раджуся, д) раджуся практично завжди.
13. Я висловлюю свою думку, навіть якщо вона комусь не подобається:
а) так, б) швидше, так, в) коли як, г) швидше, ні, д) ні.
14. У дискусіях і спорах мені вдається наполягти на своєму:
а) так, б) найчастіше, так, в) коли як, г) не часто, д) ні.
15. Ухвалюючи відповідальне рішення, я покладаюся тільки на себе і ні з ким не раджуся:
а) так, б) найчастіше, в) коли як, г) часто раджуся, д) завжди раджуся.
16. У колі друзів мені подобається і вдається бути «душею компанії»:
а) так, б) найчастіше, так, в) коли як, г) іноді, д) ні.
17. Мені легко вдається встановити контакт з новими для мене людьми:
а) так, б) порівняно часто, в) коли як, г) рідко, д) ні.
18. Я вважаю за краще брати на себе відповідальність, керуючи людьми, чим підкорятися будь-кому:
а) так, б) найчастіше, так, в) коли як, г) швидше, ні, д) ні.
19. Я систематично займаюся самоосвітою, саморозвитком своїх особистих якостей:
а) так, б) періодично, в) коли як, г) порівняно рідко, д) ні.
20. Я веду щоденник, де планую свої справи, аналізую свої промахи і помилки:
а) так, б) часто, в) періодично, г) дуже рідко; д) ні.
21. Якщо я чогось добився, то завдяки самоосвіті і саморозвитку:
а) так, б) швидше за все, так, в) відповісти важко, г) швидше, ні, д) ні.
22. Увечері після робочого дня засинаю:
а) дуже швидко, б) порівняно швидко, в) коли як, г) іноді страждаю безсонням, д) часто страждаю безсонням.

23. Якщо мені хтось наговорить грубощів, то я швидко забуваю про це:
а) так, б) швидше, так, в) коли як, г) швидше, ні, д) ні.
24. Я прагну, і мені вдається не втягуватися в конфлікти:
а) так, б) найчастіше, так, в) коли як, г) швидше, ні, д) ні.
25. Чи рахують вас друзі, колеги по роботі людиною «з перспективою» (у плані професійного зростання):
а) так, б) швидше, так, в) хто як, г) швидше, ні, д) ні.
26. Як часто ви берете участь в дискусіях, семінарах, конференціях:
а) часто, б) порівняно часто, в) періодично, г) рідко, д) не беру участь.
27. У професійному плані (у плані професійного самовизначення і підвищення кваліфікації) в останніх 2-3 року я маю зростання:
а) так, б) швидше за все, так, в) важко сказати, г) швидше за все, ні, д) ні.
28. Я вважаю, що, будь-яку роботу потрібно робити або якісно, або не робити взагалі:
а) так, б) найчастіше, в) не будь-яка робота вимагає однакової ретельності, г) мені не все в рівній мірі вдається робити якісно, д) я роблю все швидко, але недостатньо якісно.
29. Я можу одну і ту ж роботу неодноразово переробляти, вносячи якісні поліпшення:
а) так, б) найчастіше, в) коли як, г) швидше, ні, д) ні.
30. Чи були у вас випадки, щоб виконану вами роботу ваш керівник попросив переробити:
а) такого я щось не пам'ятаю, б) дуже рідко, в) періодично, г) порівняно часто, д) дуже часто.

Підрахунок результатів: варіанти відповідей оцінюються таким чином:

- а) = 5 балів; б) = 4 бали; в) = 3 бали; г) = 2 бали; д) = 1 бал.

Для визначення рівня конкурентоспроможності підсумуйте набрані бали і отриманий результат зіставте з таблицею

Бали	Рівень конкурентоспроможності
30 – 42	1 – дуже низький
43 – 57	2 – низький
58 - 70	3 – нижче середнього
71 - 83	4 – близький до середнього
84 - 96	5 - середній
97 - 109	6 – небагато вищий від середнього
110 - 122	7 – вище середнього
123 - 137	8 – високий
138 - 150	9 – дуже високий

ШКАЛА ЗДІБНОСТЕЙ І ОСОБОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РІВЕНЬ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ОСОБИ

1. Маєте розмиті цілі і ціннісні орієнтації (відповіді на питання № 1, 2, 3)	<div>рівні розвитку</div> <div>1 2 3 4 5 6 7 8 9</div> <div>3-5 6 7 8 9 10 11 12 13-15</div> <div>бали</div>	Маєте чіткі цілі і ціннісні орієнтації
2. Ледачий (відповіді на питання № 4, 5, 6)	<div>рівні розвитку</div> <div>1 2 3 4 5 6 7 8 9</div> <div>3-5 6 7 8 9 10 11 12 13-15</div> <div>бали</div>	Працелюбний
3. Консервативний (відповіді на питання № 7, 8, 9)	<div>рівні розвитку</div> <div>1 2 3 4 5 6 7 8 9</div> <div>3-5 6 7 8 9 10 11 12 13-15</div>	Творчий

	бали									
4. Обережний (відповіді на питання №10, 11, 12)	рівні розвитку									Ризиковий
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	3-5	6	7	8	9	10	11	12	13-15	
	бали									
5. Навіюваний (відповіді на питання № 13, 14, 15)	рівні розвитку									Незалежний
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	3-5	6	7	8	9	10	11	12	13-15	
	бали									
6. Ведений (відповіді на питання № 16, 17, 18)	рівні розвитку									Лідер
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	3-5	6	7	8	9	10	11	12	13-15	
	бали									
7. Має, зупинений саморозвиток (відповіді на питання № 19, 20, 21)	рівні розвитку									Здібний до безперервного саморозвитку
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	3-5	6	7	8	9	10	11	12	13-15	
	бали									
8. Стресонестійкий (відповіді на питання № 22, 23, 24)	рівні розвитку									Стресостійкий
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	3-5	6	7	8	9	10	11	12	13-15	
	бали									
9. Має зупинений професійний ріст (відповіді на питання № 25, 26, 27)	рівні розвитку									Здібний до безперервного професійного зростання
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	3-5	6	7	8	9	10	11	12	13-15	
	бали									
10. Не прагнучий до високої якості кінцевого продукту (відповіді на питання № 28, 29, 30)	рівні розвитку									Прагнучий до високої якості кінцевого продукту
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	3-5	6	7	8	9	10	11	12	13-15	
	бали									

ТЕСТ 12. «ЧИ ЗДАТНІ ВИ БУТИ ПЕРЕМОЖЦЕМ?»

Уважно прочитайте кожне з приведених нижче тверджень. Якщо ви згодні з ним відповідайте «так», а якщо не згодні, то відповідайте «ні».

1. Я завжди знаю, що робитиму, якщо потерплю невдачу, але ніколи не говорю про це.
2. Я завжди дуже яскраво і детально уявляю, як треба було б діяти, щоб уникнути поразки.
3. Якщо мені живеться погано, я тішуся тим, що принаймні нові порядки все-таки краще старих.
4. Я вважаю, що виграш в картах – це перш за все справа везіння.
5. Мені не подобаються бездушні люди, нездібні засмучуватися через свої невдачі.
6. Я завжди упевнений(а), що якщо справа не вийде з першого разу, то обов'язково вийде з наступного.
7. Мене нестримно вабить природне прагнення уявити або подивитися, як могли б скластися події або гра, якби я поступив(ла) по-іншому.
8. Коли мені вкрай важко, я говорю: «Потрібно ще сказати спасибі, що хоч би можна ще стерпно існувати!»
9. Я не готую себе до програшу в чомусь, але, навпаки, завжди із задоволенням ділюся своїми планами щодо майбутнього можливого успіху.
10. В стані азарту я ніколи не дозволю собі вилятися (або ж роблю це дуже рідко).
11. Я хотів(ла) б зараз займатися підприємницькою діяльністю, щоб не боятися за завтрашній день, але не можу кинути свою спеціальність і роботу, навчання.
12. Коли я виграю, то завжди бурхливо радію.

13. Сильні переживання у мене викликаються більше страхом невдачі, чим надією на успіх.
14. «Чесною працею не можна заробити стільки, скільки заслуговують твоя праця і здібності, але не займатися ж махінаціями», – часто повторюю я собі.
15. Час від часу у мене з'являється передчуття, що небезпечно тягнути час в якійсь справі, але знаходяться якісь обставини, які перешкоджають швидким діям, і потім я, як правило, шкодую про упущені можливості.
16. Ще добре, що мені живеться поки не гірше за інших.
17. Після невдачі я швидше стаю більш зібраним(ою) і енергійним(ою), чим втрачаю всяке бажання продовжувати почате.

Результат. Підрахуйте суму балів. За відповідь «так» на твердження 1, 6, 10, 17 і відповіді «ні» на твердження 2, 4, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15 — по два бали.

Якщо ви набрали менше 10 балів, то ви активно шукаєте невдачі, постійно створюєте їх самі тим, що сподіваєтеся на долю, уряд, вищі сили і мало робите для досягнення своїх цілей. Хоча при цьому ви можете переживати почуття, ніби «робите все можливе». Насправді велика частина сил йде на боротьбу суперечливих мотивів, даремні мрії і жалі. Ви живете або в майбутньому, передбачаючи можливу удачу, яка саме у цей момент непомітно від вас вислизає, або – у минулому, намагаючись поправити справи в своєму уявленні, а не новими спробами подолати труднощі «тут і зараз».

Якщо ви позитивно відповіли на питання 3, 8, 16 і набрали від 11 до 22 балів, то ви з тих людей, які складають кістяк і опору будь-якого суспільства. Ви – прекрасний працівник, лояльний до керівництва, старанний і вдячний. Ви приємні в спілкуванні, бажані в будь-якому суспільстві і не схильні до поганих намірів у відношенні до тих, що вас оточують. Як правило, ви не ставите «круті» цілі, які не можете досягти.

Якщо сума понад 23 бали, ви — переможець. Ви ставите реальні цілі і завжди досягаєте навіть більшого. Вам може перешкодити в цьому тільки втручання об'єктивних обставин (стихійних лих, історичних колізій і інших подій, які жодна людина не може передбачати і запобігти). Але і стихійні сили не роблять вас невдахою. Незабаром «невдача» і «втрата» обертаються перемогою і придбанням. Таке враження, що йде якась гра, в якій сліпі ворожі сили, недоброзичливці, опоненти і вороги (якщо вони є) неначе змовилися завдавати вам шкоди, щоб тим самим надавати неоцінені послуги і допомагати швидше, ефективніше і у великих масштабах добиватися успіху. Люди, вас що оточують, починають підозрювати, що ваші недоброзичливці в змові з вами, давно підкуповують і лише одурюють наївну публіку. Хоча це не так. Просто ви вмієте використовувати поразку як оригінальний хід на шляху до перемоги, замість того щоб витратити час на жаль і втрачати від цього ще більше.

ТЕСТ 13. «ВАШ РІВЕНЬ САМОКОНТРОЛЮ»

Тест дозволяє оцінити рівень суб'єктивного контролю, який у кожної людини постійний і визначає її поведінку в будь-яких ситуаціях, як у разі успіху, так і неуспіху. В основу тесту покладено положення про те, що людина екстернального типу вважає, що події, які відбуваються з нею, є дією зовнішніх сил – випадку, інших людей і так далі і від неї не залежать. Людина ж інтернального типу вважає події, що відбуваються з нею, є результатом своєї власної діяльності.

На запропоновані нижче твердження відповідайте «так» чи «ні» відповідно до вашої згоди або незгоди з ними:

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, чим від особливостей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбуваються тому, що люди не хочуть пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо вже призначено захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють цікавості і дружелюбності до людей, що їх оточують.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.

7. Зовнішні обставини – батьки і добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж відносини подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється ефективнішим, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої відмітки в школі частіше залежали від випадкових обставин, чим від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, загалом, вірю, що зможу їх здійснити.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом або везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, чим лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не прагнули налагодити сімейне життя вони все одно не зможуть цього зробити.
15. То хороше, що я роблю, зазвичай буває по гідності оцінено іншими.
16. Діти зростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок або доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я прагну не планувати далеко уперед тому, що багато що залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої відмітки в школі більше всього залежали від моїх зусиль і ступеня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, чим за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіхів в своїй справі.
25. Врешті-решт, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у відносинах, що склалися, в сім'ї.
27. Якщо я дуже хочу, то можу розташувати до себе будь-якого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків по вихованню дітей часто виявляються даремними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники поступають так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла добитися успіху в своїй роботі, швидше за все не проявила достатніх зусиль.
32. Найчастіше я можу добитися від членів моєї сім'ї того, що я хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, чим я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за нею стежити і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.
39. Я завжди вважаю за краще прийняти рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей або на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, не дивлячись на всі її старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за найсильнішого бажання.

42. Здібні люди, що не зуміли реалізувати свої можливості, повинні в цьому винити тільки самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач в моєму житті відбулися від невміння, незнання або ліні і мало залежали від везіння або невдачі.

Результати. Зарахуйте собі по одному балу, якщо ваша відповідь «так» на питання 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44, і якщо "ні" - на питання 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43.

Максимальний бал 44. *Високий показник* відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих в їх житті подій – результат їх власних дій, що вони можуть ними управляти і, отже, відчують відповідальність за своє життя і долю.

Низький показник рівня суб'єктивного контролю показує, що такі люди не бачать зв'язку між своїми вчинками і значущими для них подіями в їх житті і вважають, що більшість їх є результатом випадку або дій інших людей.

ТЕСТ 14. «ЧИ Є У ВАС ЗАВДАТКИ ЛІДЕРА»

На кожне з приведених нижче питань вам необхідно вибрати з двох варіантів відповіді: «так чи ні».

1. Чи вмієте ви відмовляти іншим в їх проханнях?
2. Чи уникаєте ви зіткнень навіть тоді, коли думаєте, що дієте правильно?
3. Чи легко ви підкоряєтеся правилам і інструкціям?
4. Чи часто ви просите вибачення?
5. Чи перестанете ви носити одяг, якщо хто-небудь глузуватиме з нього?
6. Чи стараєтеся ви одягатися модно?
7. Чи будете ви носити одяг, який вам подобається, але є незручним?
8. Чи доводилося вам коли-небудь загрожувати водіям або пішоходам?
9. Чи терплячі ви до людей, які не розуміють, чого від них хочуть?
10. Чи виражаєтеся ви нецензурними словами?
11. Чи завжди ви відстоюєте свої думки?
12. Чи дратують вас думки, які висловлюються на телебаченні?
13. Чи можете ви прямо і відверто сказати іншій людині, що вас не влаштовує його робота?
14. Чи завжди ви говорите те, що думаєте, незважаючи на наслідки?
15. Чи дратуєтеся ви, коли програєте в спорі?
16. Чи правда, що головні рішення в житті за вас приймають інші?
17. Чи витрачаєте ви гроші тільки на себе і свої задоволення?
18. Чи одягаєтеся ви так, щоб привернути увагу інших?
19. Чи нормально ви відчуваєте себе в колективі?

Ключ до тесту.

За кожну позитивну відповідь на питання №1 – 8, 19 зараховується 1 бал, а за кожну негативну – 0 балів.

За кожну позитивну відповідь на питання №9 – 18, зараховується 0 балів, а за кожну негативну – 1 бал.

Результати:

Якщо ви набрали в сумі 14 – 20 балів, то ви не лідер. Вам більше до душі підказки інших, а не власні рішення. У разі кризи вам би хотілося покладатися на керівництво з боку і виконувати все, про що вас просять.

Якщо ви набрали в сумі 7 – 13 балів, то у вас наполегливий характер. Ви можете керувати і організувати. Вам подобається давати поради іншим. Але, напевно, вам не вистачає рішучості, яка перетворює звичайну людину на лідера.

Якщо ви набрали в сумі 6 і менше балів, то ви лідер за природою, маєте вольовий характер, в рішеннях самостійні і декілька хворобливо сприймаєте ради і підказки з боку про те, як вам діяти в тому або іншому випадку. Якщо вам в майбутньому не вдасться посісти керівну посаду, то ви можете стати бунтівником.

Тест 15. «ЯКА У ВАС МОТИВАЦІЯ ДО УСПІХУ?»

Якщо хочете дізнатися, наскільки сильна у вас мотивація до досягнення поставленої мети, постарайтеся, не замислюючись, але чітко відповісти «так», якщо ви згодні з кожним з тверджень, що приводяться нижче, чи «ні», якщо не згодні.

1. Якщо є вибір між двома варіантами, то його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, то я частіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли у мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. По відношенню до себе я строгіший, ніж по відношенню до інших.
8. Я доброзичливіший, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо засуджую себе, та як знаю, що виконавши його я добився б успіху.
10. В процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність – це не основна моя межа.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більш привертає інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд мене стимулює сильнішим, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення ще твердішими.
17. Я легко проявляю честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це звичайно помітно.
19. При виконанні роботи я розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити негайно.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей важливіших, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені належить виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, чим багато інших.
25. В кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я розташований до роботи, я роблю її краще і більш кваліфіковано за інших.
27. Мені просто і легко спілкуватися з людьми, які можуть наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені ніяково.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться ухвалювати рішення, я прагну робити це якнайкраще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді я не знаю, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладнається, я нетерплячий.

- 36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
- 37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота дає більші результати, чим робота інших.
- 38. багато що, за що я беруся, я не доводжу до кінця.
- 39. Я заздрю людям, які не дуже завантажені роботою.
- 40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і стану.
- 41. Якщо я упевнений, що мають рацію, то для доказу своєї правоти я можу піти навіть на крайні заходи.

Для визначення результатів тесту поставте собі по одному балу за відповіді «так» на твердження під номерами: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38;

і по одному балу за відповіді «ні» на твердження під номерами: 6, 12, 13, 18, 20, 27, 32, 33, 34, 39, 40, 41. Підрахуйте суму балів і визначте ваш результат.

Результати:

Якщо ви набрали 28 – 32 балів, то у вас дуже сильна мотивація до успіху, ви наполегливі в досягненні мети, готові подолати будь-які перешкоди.

Якщо ви набрали 15 – 27 балів, то у вас середня мотивація до успіху, така ж як у більшості людей. Прагнення до мети у вас буває у формі приливів і відливів: деколи вам хочеться все кинути, оскільки вважаєте, що мета, до якої прагнули, недосяжна.

Якщо ви набрали 14 і менш балів, то у вас дуже слабка мотивація до успіху. Ви задоволені собою і своїм станом, і переконані, що незалежно від ваших зусиль все піде своєю чергою.

5. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальне завдання для студентів складається з двох частин:

1. Виявлення на основі тестів своїх сильних та слабких сторін, розробка особистого плану життєдіяльності на найближчі 2-3 роки, робочих планів на тиждень та робочий день з обґрунтуванням пріоритетів робіт, які включені до відповідного плану.

2. Написання та захист реферату на одну із наступних тем (номер якої обирається у відповідності до номера студента в журналі академічної групи або за вибором викладача):

Перелік тем для рефератів:

1. Роль самоменеджменту в житті людини.
2. Заходи які збираюся здійснити на основі знань, що отримаю(в) в процесі вивчення дисципліни «Самоменеджмент».
3. Функції та техніки самоменеджменту.
4. Характеристика вимог до менеджера, який вміє управляти собою.
5. Характеристика переваг самовдосконалення людини.
6. Самоорганізація людини, її перевага та способи підвищення.
7. Самооцінка та самоаналіз, їх цілі та наслідки використання.
8. Моє розуміння успіху та шляхів його досягнення.
9. Характеристика факторів, які впливають на досягнення успіху.
10. Визначення переконань, які заважають досягненню успіху.
11. Що і чому мені треба зробити, щоб стати успішною людиною.
12. Вимоги до цілей та способи визначення пріоритетів їх досягнення.
13. Мої життєві цілі на цей рік та план їх досягнення.
14. Обґрунтування моєї життєвої стратегії.
15. Технологія пошуку життєвих цілей.
16. Що мені потрібно для досягнення успіху в професійній діяльності?
17. Виявлення та усунення своїх слабких сторін.
18. Мої сильні та слабкі сторони.
19. Мій шлях до майбутньої кар'єри.
20. Компетенції, які мені необхідно розвинути, щоб стати відмінним економістом.
21. Основні правила планування роботи в часі.
22. Визначення пріоритетів при плануванні робіт.
23. Технологія розробки тижневого плану особистої діяльності.
24. Технологія розробки денного плану особистої діяльності.
25. Планування самоорганізації за принципом «з середини назовні».
26. Мотиваційні стратегії особистої діяльності
27. Конфлікти в житті людини та способи їх вирішення.
28. Етика ділового спілкування.
29. Перешкоди процесу нормального спілкування.
30. Яку роботу, чому і як я буду шукати.

Реферат підводить підсумок вивчення студентами як окремої теми, так і дисципліни в цілому. Обсяг реферату визначається специфікою досліджуваного питання і змістом матеріалів (документів), їх науковою цінністю та практичним значенням. Оптимальний обсяг реферату складає 10-15 сторінок. Реферат має відповідати вимогам до оформлення рукопису кваліфікаційної роботи: вступ і висновки в сумі не повинні перевищувати 20% від її загального обсягу; текст друкується через 1,5 інтервали на одній сторінці стандартного аркуша з такими полями: ліве - 30 мм, праве - 15 мм, верхнє - 20 мм, нижнє - 20 мм., де всі сторінки нумеруються: загальна нумерація починається з титульного листа, проте порядковий номер на ньому не ставиться.

На титульному аркуші реферату вказуються: офіційна назва навчального закладу, факультету і кафедри; прізвище та ініціали автора реферату (аббревіатура навчальної групи); повна назва теми; прізвище та ініціали наукового керівника, його науковий ступінь і вчене звання; місто, де знаходиться навчальний заклад та рік написання реферату. Після титульної

сторінці подається зміст реферату з точною назвою кожного розділу (параграфу) і його сторінок.

До списку використаних джерел мають бути включені лише безпосередньо використані в рефераті праці в алфавітному порядку авторів.

Важливими критеріями при доборі теми реферату, є її актуальність, широка джерельна база, наявність необхідного фактичного матеріалу, а також достатнє її висвітлення в науково-методичній літературі, що передбачає, в першу чергу, ознайомлення із загальною концепцією автора роботи та його висновками.

Структура реферату:

- титульний аркуш;
- зміст (план);
- вступ;
- розділи (параграфи);
- висновки;
- список використаних джерел.

У вступі реферату обґрунтовується актуальність теми, її особливості, значущість з огляду на розвиток науки та практики.

Основну частину реферату складають кілька розділів (що можуть бути розбиті на параграфи), логічно поєднані між собою.

Виклад матеріалу в рефераті має бути логічним, послідовним, без повторень. Неприпустимо використовувати цитати без посилання на автора.

Реферат оцінюється за такими критеріями: актуальність; наукова та практична цінність; глибина розкриття теми, вирішення поставлених завдань; повнота використання рекомендованої літератури; обґрунтування висновків; грамотність; стиль викладу; оформлення реферату; обсяг виконаної роботи; завершеність дослідження.

6. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Предмет, мета та завдання дисципліни «Самоменеджмент».
2. Суть самоменеджменту та його основні цілі.
3. Техніка самоменеджменту.
4. Функції самоменеджменту.
5. Переваги системи самоорганізації людини.
6. Сучасні вимоги до знань та вмінь менеджерів в сфері самоменеджменту.
7. Сутність та зміст поняття «успіх».
8. Правила, використання яких веде до успіху.
9. Фактори, які впливають на досягнення успіху.
10. Сутність самооцінки.
11. Основні якості особистості, які психологи вважають необхідними для менеджерів, що прагнуть до успіху.
12. Основні принципи роботи над собою з метою усунення своїх слабких сторін та підвищення потенціалу.
13. Бажання та віра.
14. Сутність самоаналізу та його мета.
15. Аналіз SWOT.
16. Методи самоаналізу: тестування, заповнення анкет, огляд навиків та компетенцій.
17. Основні навички спілкування.
18. Особисті навички.
19. Ділові навички.
20. Аналіз результатів діяльності та їх осмислення.
21. Уявлення свого майбутнього та візуалізація.
22. SMART-критерії, як один із способів правильного формулювання цілей.
23. Цілі та вимоги до них.
24. Процес постановки цілей. Види цілей за терміном досягнення.
25. Основні типи життєвих стратегій людини.
26. Суть та об'єкти планування особистої діяльності.
27. Методи та принципи за якими здійснюється вибір пріоритетних справ: принцип Паретто, метод АБВ-аналізу, метод Ейзенхауера.
28. Правила планування часу. Управління власним часом.
29. Суть самоорганізації та її принципи.
30. Гігієна розумової праці.
31. Правила раціонального використання робочого часу.
32. Мотиваційна сфера особистості.
33. Загальні етичні принципи спілкування.
34. Принципи етики ділового спілкування.
35. Перешкоди процесу нормального спілкування.
36. Основні правила запобігання конфліктів.
37. Резюме та правильне його складання.
38. Підготовка до співбесіди.
39. Кар'єра, її цілі та види.
40. Бар'єри на шляху особистого зростання.
41. Сучасні заповіді успішної кар'єри.

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Основна

1. Гамидуллаев Б. Н. Самоуправление: потенциал личности. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 589 с. (є в електронному вигляді в базі даних кафедри економіки та організації виробництва).
2. Зайверт Л. Ваше время в ваших руках. – М. : Экономика, 1995. – 231 с. (*88.5 Б 48 шифр в каталозі бібліотеки Чижевского А. Л.)
3. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем. – СПб. : Речь, 2006. – 312 с. (є в електронному вигляді в базі даних кафедри економіки та організації виробництва).
4. Лукашевич Н. П. Самоменеджмент: Теория и практика. – К. : Ника-Центр, 2007. – 339 с. (є в електронному вигляді в базі даних кафедри економіки та організації виробництва).
5. Курбатов В. И. Стратегия делового успеха : Учеб. пособие. – Ростов-н/Д : Феникс, 1995. – 416 с. (*88. 53 К93).
6. Персональный менеджмент: Учебник : С. Д. Резник и др. – М. : ИНФРА-М. 2004. – 622 с. (65. О50. 2я73. П27 і є в електронному вигляді в базі даних кафедри економіки та організації виробництва).
7. Самоменеджмент: дидактичні матеріали /Укл. В.М. Глух – Кіровоград: КНТУ, 2005. – 76 с. (є в друкованому вигляді в бібліотеці КНТУ №1016 та в електронному вигляді в базі даних кафедри економіки та організації виробництва).

Допоміжна

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М. : Мысль, 1991. – 299 с. (*88. А17).
2. Андреев В. И. Саморазвитие менеджера. – Народн. образование, 1995. – 160 с. (*65. 050 А65).
3. Беттджер Ф. Вчера неудачник – сегодня преуспевающий коммерсант. – М. : Фаир, 1995. – 224 с. (*65. 050 Б54).
4. Биркенбиль В. Ф. Как добиться успеха в жизни. – М. : Интерэксперт, 1992. – 138 с. (*88.5 Б64).
5. Глисон Керри. Оптимизация персональной деятельности. Как организовать свой труд, чтобы делать больше, а работать меньше. – М. : ЗАО «Олимп – Бизнес», 2003. – 288 с.
6. Зиглар З. На самой вершине. – Мн. : ООО «Попурри», 2001. – 496 с.
7. Карнеги Д. Учебник жизни. Сочинения. – М. : ЭКСМО – ПРЕСС, 2001. – 720 с. (88.5 К24).
8. Лайкен А. Искусство успевать (61 метод экономии вашего времени). – М.: Фаир, 1996. – 236 с.
9. Максвелл Дж. Успех 101. – Минск : «Попурри», 2009. – 160 с.
10. Моргенстерн Д. Самоорганизация по принципу «изнутри наружу». Система эффективной организации предметной среды, информации и времени – М.; «Добрая книга», 2006. – 352 с
11. Огарев Г. 39 законов управления собой. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2002. - 448 с.
12. Огарев Г. 31 закон карьерного роста. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 348 с.
13. Панкратов В.Н. Искусство управлять собой: Практическое руководство. – М. :Изд-во института психотерапии, 2000. – 256 с. (Серия психология успеха и эффективного управления) (88. П 16).

Інформаційні ресурси

1. [http:// www.samolov.ruhttp://azps.ru/articles/pers/pers10.html](http://www.samolov.ruhttp://azps.ru/articles/pers/pers10.html).
2. Self-management // <http://www.elitarium.ru>
3. Самоменеджмент // <http://koriphey.ru/proekty/samo/index.php?fa=spos8>